Virginia Waters

Povești raționale pentru copii

Recomandări pentru părinți și educatori

Ilustrațiile: Eileen Rosenfeld

DEAC CORINA
psiholog cu drept de liberă practică
specialist - autonom
PSIHOLOGIE CLINICĂ
Cod personal: 01603

Editura ASCR
Cluj-Napoca

35. Încurajați-vă copiii/elevii să își asume responsabilitatea pentru erorile și nereușitele lor, fără să se simtă prea vinovați sau să se critice necruțător pe sine, ca persoane.

36. Ajutați-vă copilul/elevul să își „aprindă" propria flacără, discutând cu el despre cum ar putea să devină cât mai fericit posibil și arătându-i că doar el este responsabil de fericirea sa.

SUMAR

Fiecare dintre noi își luminează propria viață și își creează propria fericire. Copiii și adulții pot să își aprindă propria lumină în viață dacă:

- își asumă răspunderea pentru crearea propriilor sentimente.
- își creează sentimente adaptative, utile, mai degrabă decât sentimente neproductive.
- se raportează la ei înșiși cu respect și bunătate.
- își păstrează în permanență mai multe surse de satisfacție, astfel încât dacă una nu mai funcționează, pot alege dintre celelalte ceva mai potrivit.

De fapt, fiecare dintre noi are puterea de a-și lumina propria viață, dând naștere la propria-i fericire și satisfacție. În consecință, nu trebuie să depindem de ceilalți pentru a trăi sentimente de căldură și fericire: interacțiunile cu ceilalți ne pot produce mare plăcere, dar nu sunt neapărat suficiente. De fapt, în fiecare dintre noi se găsește butonul care ne aprinde lumina în viață și care o poate menține aprinsă mereu.

CUVÂNT DESPRE AUTOR

Virginia Waters deţine un doctorat în psihologie şcolară obţinut la Universitatea Columbia şi a lucrat o lungă perioadă de timp cu părinţi şi cu copii în mai multe şcoli şi clinici. A fost director în cadrul Departamentului de Servicii pentru Copii al Institutului pentru Terapie Raţional-Emotivă şi Comportamentală din New York; supraveghetor şi terapeut al personalului din Institut şi consilier la „Şcoala pentru Viaţă". Pe lângă această carte, *„Poveşti Raţionale pentru Copii"*, ea este autoarea unei binecunoscute cărţi *„Colorează-ne Raţional"*, o colecţie de alte 12 poveşti fermecătoare, care oferă posibilitatea copiilor să înveţe moduri de a gândi şi de a se comporta raţional într-o formă interactivă, ei putând să coloreze eroii acestor poveşti. Autoarea este de asemenea Co-Director al Centrului de Consiliere Cranford din New Jersey şi a profesat în regim privat în New York. Dar, poate înainte de toate, ea este mama a doi copii minunaţi şi mama adoptivă a altor doi.

PREFAȚĂ

Această lucrare prezintă un model al educației rațional-emotive și comportamentale, care este o formă de psihoterapie cognitiv-comportamentală, așa cum este el exprimat în povești. Psihoterapiile cognitive și comportamentale (cognitiv-comportamentale) constituie acel segment din familia largă a psihoterapiilor care este cel mai bine validat științific și a cărui eficiență a fost demonstrată în studii științifice. Asumpțiile fundamentale ale tuturor psihoterapiilor cognitiv-comportamentale sunt:

(1) Evenimentele de viața nu ne afectează răspunsurile/reacțiile în mod direct ci modul în care le interpretăm (cognițiile noastre-modul în care gândim despre ele) cauzează răspunsurile/reacțiile noastre cognitive (ex. ideea că nu merit să trăiesc), comportamentale (ex. izolare și lipsă de comunicare), subiectiv-emoționale (ex. trăire depresivă) și biologice (ex. creșterea tensiunii arteriale).

(2) Cognițiile prin care interpretăm aceste evenimente de viață pot fi identificate. Această identificare poate fi directă, în cazul cognițiilor conștiente, sau indirectă (ex. prin indicatori comportamentali) în cazul cognițiilor inconștiente.

(3) Odată identificate, cognițiile pot fi schimbate prin tehnici psihologice specifice; astfel, cognițiile iraționale/dezadaptative care generează răspunsuri disfuncționale sunt înlocuite cu cogniții raționale/ adaptative care generează răspunsuri funcționale.

Poveștile fac parte integrantă din copilăria celor mai mulți copii. Ele au funcție ludică și formativă, personajele constituind fie modele de urmat în viață pentru fetițe (ex. Albă ca Zăpada) și băieței (ex. Făt-Frumos) fie modele de evitat pentru copii (ex. Zmeul cel rău). Aspectul nou și deosebit al acestei lucrări îl constituie faptul că aceste povești au fost construite de specialiști psihologi pe baza unor modele cognitiv-comportamentale. Astfel, pe lângă toate calitățile pe care le au toate celelalte povești, poveștile din acest volum au fost astfel construite încât funcția formativă să fie explorată la maximum. Prin aceste povești se identifică și modifică credințelor iraționale care generează patologie și suferință copiilor, și în paralel se asimilează credințe raționale care generează o stare de sănătate psihică,

21. *Acordați prioritate problemelor emoționale față de cele practice.*

Rezolvați-vă problemele emoționale înainte de a le aborda pe cele practice. Este mai ușor să vă rezolvați problemele practice dacă mai întâi v-ați rezolvat orice neplăcere la nivel emoțional care ar putea avea legătură cu situația respectivă. În consecință, dacă vă identificați convingerile iraționale și le transformați în convingeri raționale, vă veți schimba trăirile emoționale neproductive în unele productive, ceea ce vă va ajuta în rezolvarea problemelor.

22. *Eliminați miturile auto-distructive.*

Identificați și dezamorsați orice mituri auto-distructive pe care le aveți despre dvs. înșivă, de exemplu „nu sunt în stare să fac nimic ca lumea", „cred că pur și simplu am ghinion" și „dacă nu sunt perfect, sunt un ratat".

23. *Optimizați pe cât posibil situațiile.*

Căutați să vedeți situațiile ca fiind fără pierderi, mai degrabă decât fără câștig. O situație fără câștig este una în care indiferent de modul în care se soluționează problema, dvs. pierdeți. De exemplu, domnul Rusu și-a creat o situație de non-câștig în ceea ce privește copiii săi și camera lor dezordonată. Le-a cerut să își facă curat în cameră. Dacă nu se întâmplă așa, devine nervos și plin de resentimente, iar dacă fac curat, copiii se întristează, se bosumflă și pretind că tatăl lor a fost rău cu ei, făcându-l să se simtă vinovat. Pentru a transforma situația într-una în care nimeni nu are de pierdut, domnul Rusu și-ar putea schimba perspectiva. Dacă copiii nu își curăță camera, s-ar putea simți iritat sau dezamăgit și ar putea să vadă ce e de făcut pentru a le da o pedeapsă fiindcă nu și-au făcut ordine în cameră. Dacă copiii fac totuși ordine în cameră, domnul Rusu ar putea să aleagă să nu se lase manipulat de reacțiile lor și să se simtă satisfăcut că au făcut ceea ce trebuia. Astfel, indiferent care este rezultatul final al unei situații fără pierderi, domnul Rusu nu are decât de câștigat, deoarece își controlează propriile reacții emoționale.

24. *Căutați persoane care văd lucrurile într-un mod pozitiv.*

De câte ori e posibil, asociați-vă cu persoane care au o viziune pozitivă asupra vieții și evitați persoanele negative, care se auto-distrug.

25. *Oferiți-vă recompense.*

Recompensați-vă fie verbal, fie cu un cadou, de câte ori reușiți în încercarea de a vă lumina viața. Cu cât exersați mai mult în a vă „aprinde" propria lumină, cu atât viața vă va fi mai luminoasă.

CUM SĂ ÎI AJUTAȚI PE COPIII/ELEVII DVS. SĂ ÎȘI LUMINEZE VIEȚILE

Acum că v-ați familiarizat cu unele tehnici de a vă lumina viețile, este momentul să le transmiteți asta și copiilor dvs., pentru ca și ei, la rândul lor, să își sporească fericirea și plăcerea de a trăi. Oricare din sugestiile anterioare pot fi modificate și aplicate și în cazul copiilor. Unele tehnici suplimentare în acest sens ar fi:

1. Oferiți-le copiilor/elevilor dvs. un model pozitiv de comportament; copiii învață multe dintre comportamentele și atitudinile lor prin imitarea adulților - astfel, prin asumarea responsabilității pentru propriile dvs. sentimente, copiii vor învăța la rândul lor un astfel de mod de a se raporta la ei înșiși.

2. Ignorați manifestările unor sentimente inadecvate din partea lor. Dacă acordați atenție copiilor/elevilor atunci când au un comportament agitat, de fapt îi recompensați prin atenția dvs. și astfel creșteți șansele ca aceste manifestări să reapară în viitor.

3. Recompensați comportamentele și expresiile emoționale adecvate. Cu cât acordați mai multă atenție emoțiilor și comportamentelor adecvate ale copiilor/elevilor dvs., cu atât sporesc șansele ca ele să reapară în viitor.

4. Învățați-vă copiii/elevii să își modifice pretențiile în preferințe. Amintiți-le că nu există nici un motiv pentru care ei ar trebui să obțină tot ceea ce își doresc și că nici nu ar trebui să se enerveze din această cauză. Încurajați-i să lupte împotriva furiei oferindu-le un exemplu potrivit și recompensându-i când manifestă iritare în loc de furie.

5. Ajutați-i pe copii/elevi să vadă situațiile la dimensiunile lor reale, mai degrabă decât să le perceapă ca o catastrofă sau să le considere mai rele decât sunt în realitate.

6. Ignorați copilul/elevul atunci când se văicărește și acordați-i atenție când vi se adresează cu o cerere potrivită. Dacă sunteți receptiv la văicăreala copilului, este ca și cum i-ați transmite că această purtare îl va face să obțină ceea ce își dorește.

7. Încurajați-i și lăudați-i pe copii/elevi atunci când manifestă comportamente și reacții adecvate; nu trebuie să considerați că veți ajunge să „răsfățați" copilul doar fiindcă îl încurajați să se comporte adecvat.

8. Nu îi criticați prea mult pe copii/elevi pentru greșelile și imperfecțiunile lor, acceptați-i indiferent de ceea ce fac, dar arătați-le atunci când se comportă nepotrivit, fără a critica copilul în sine.

9. Încurajați-i pe copii/elevi să ia propriile lor decizii și să se accepte pe ei înșiși ca persoane, indiferent de rezultat.

Daşa se deprimă, gândind: „Este groaznic şi oribil că peretele ăsta a apărut aici. E cea mai groaznică treabă care mi s-ar fi putut întâmpla! N-o să mai ajung niciodată la alunele acelea. Adică...ce spun eu, probabil că nu voi mai ajunge vreodată să mănânc. Peretele va rămâne aici pentru totdeauna, eu voi muri de foame şi totul e din vina mea. Ce prostie din partea mea să ascund alunele de partea cealaltă a pajiştii! Ar fi trebuit să-mi dau seama că aşa ceva urma să se întâmple!" Daşa era aşa de supărată pe ea însăşi, încât se aşeză în zăpadă în faţa peretelui, plângând şi smiorcăindu-se: „Nu-s bună de nimic! Chiar că nu-s bună de nimic!"

Saşa începu să-şi spună: „Hmmm, un perete, cât de ciudat! Mi-ar plăcea să nu fie aici, pentru că mi-e foame şi aş vrea să mănânc nişte alune, dar la urma-urmei e deja aici şi nu văd de ce nu ar trebui să fie aici doar pentru că mie nu-mi place. E un ghinion şi nu-mi convine să am peretele ăsta între mine şi alune, dar bosumflându-mă din cauza asta nu îl voi face să dispară şi cred că treburile ar putea sta şi mai prost, de fapt."

Astfel, Saşa decise să accepte că există peretele mai degrabă decât să se încăpățâneze în dorința ei ca acesta să dispară, cum făcuse Maşa, sau să facă din prezența lui o catastrofă, după cum reacționase Daşa. Ca urmare, ea nici nu s-a ales cu o durere de cap ca Maşa, de la lovitura dată în zid, nici cu degerături ca Daşa, din cauza şezutului în zăpadă. Era singura în stare să se gândească la ceea ce ar fi de făcut în situația dată. Câte soluții ai putea să găseşti pentru această problemă?

1. Să aştepți până ce soarele va topi zăpada.
2. Să sapi o groapă pe sub perete.
3. Să sapi o gaură prin perete.
4. Să te cațeri de cealaltă parte a peretelui.
5. Să încerci să ocoleşti peretele.
6. Să cauți alune altundeva.
7. Să te întorci acasă să verifici dacă nu au mai rămas ceva resturi de mâncare pe acolo.
8. Să te muți în regiuni mai însorite, fără zăpadă.
9. Să faci un foc pentru a topi peretele de zăpadă.
10. Să începi să mănânci zăpadă.
11. Să adormi la loc, ca să vezi dacă nu cumva totul e doar un vis.
12. Să chemi alte veverițe ca să te ajute să sapi o gaură în perete.

Atunci Saşa le vorbi Maşei şi Daşei: „Continuând în felul ăsta, nu faceți decât să înrăutățiți situația! Nu vedeți că furia sau supărarea vă împiedică să găsiți o soluție la problemă?! Terminați şi ajutați-mă la săpat!".

Aşadar, Maşa nu a mai lovit peretele şi Daşa s-a oprit din plâns şi cu toate au început să sape în zidul de zăpadă. În timp ce săpau, chițcăiau un cântec de lucru de-al veveriților şi aproape că începea să le facă plăcere munca aceasta. Maşa uită de furia ei, Daşa uită de supărare şi Saşa rămase cu mintea trează şi gata de a găsi soluția cea mai potrivită. Nu peste mult timp, erau deja de cealaltă parte a peretelui, îmbulzindu-se spre copacul unde ascunseseră alunele.

propriile sentimente prin modul în care vă raportați la alte persoane, la situații și la persoana dvs. Din momentul în care veți înceta să-i mai învinovățiți pe ceilalți pentru modul în care vă simțiți, veți avea puterea să vă luminați propria viață.

2. *Renunțați la pretenții.*

Așa cum s-a arătat înainte, un mod sigur de a vă face furios și plin de resentimente este de a cere ca lucrurile să se desfășoare cum doriți dvs. și ca ceilalți să se comporte conform pretențiilor dvs. Ar fi mai util să *preferați*, să *doriți* aceste lucruri: atunci vă veți simți mai degrabă dezamăgit sau nemulțumit, decât furios sau plin de resentimente, când nu obțineți ceea ce doriți. Dezamăgirea și nemulțumirea sunt sentimente utile, productive, pentru că vă ajută să vă gândiți mai bine la alte modalități de a obține ceea ce doriți sau să acceptați situația, dacă ea nu poate fi schimbată. Furia este neproductivă, deoarece atunci când sunteți furios, este aproape imposibil să gândiți logic și clar, așa că vă veți trezi împotmolit într-o situație neplăcută, trăind un sentiment neplăcut.

3. *Renunțați la a mai crede că situația este catastrofală sau că lucrurile stau groaznic.*

Decât să subliniați exagerat aspectele negative ale unei situații și să le amplificați importanța, este de preferat să realizați că oricât de rău ar sta lucrurile, ar putea fi întotdeauna chiar mai rău! Acceptând partea negativă a vieții așa cum este ea, fără a-i da proporții uriașe, veți aborda mai bine orice problemă.

4. *Nu vă mai lamentați.*

Situația va fi mai gravă pentru dvs. și cei din jur, dacă vă lamentați tot timpul.

5. *Acceptați-vă pe dvs. înșivă.*

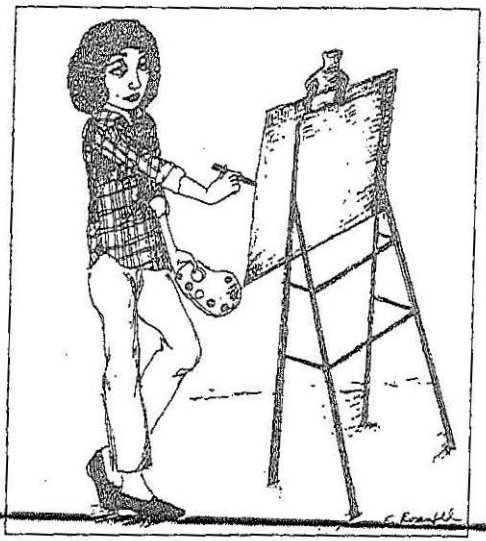
Decât să vă desconsiderați atunci când vă comportați într-un mod mai puțin perfect, este de preferat să vă acceptați în ansamblu și să dezaprobați unele trăsături și comportamente specifice, asupra cărora să puteți reveni, îmbunătățindu-le. Nu are nici un rost să vă desconsiderați, căci dvs. reprezentați un ansamblu de trăsături, caracteristici și comportamente care pot fi evaluate fiecare în parte, dar nu ca întreg. Dacă vă acceptați pe dvs. înșivă și ajungeți chiar să vă plăceți, vă veți comporta și veți gândi în moduri care vă vor spori fericirea.

6. *Faceți-vă complimente!*

Observați comportamentele care vă plac și lăudați-le (dar nu pe dvs. ca ființă în întregime) atunci când le observați. Multe persoane își petrec viața „conversând" cu ei înșiși într-o manieră depreciativă: este de preferat să fiți mai blând cu dvs. înșivă și să vă oferiți complimentele juste, pe care v-ar plăcea să le primiți de la ceilalți în anumite situații.

7. *Implicați-vă în acele activități care vă fac plăcere!*

Încercați să petreceți o perioadă de timp în fiecare zi făcând activități pe care le considerați plăcute, fie de unii singuri, fie în compania altora.



8. *Renunțați la a mai încerca să obțineți neapărat aprobarea celorlalți.*

Dacă faceți ca fericirea dvs. să depindă de aprobarea celorlalți, vă veți diminua semnificativ mulțumirea. Vor apărea inevitabil momente în care ceilalți nu vă vor plăcea sau vă vor dezaproba: este înțelept să doriți ca persoanele importante să vă aprobe, dar nu are rost să fiți distrus dacă nu se întâmplă așa. Este adesea mult mai important să fiți mulțumit de propria persoană decât să îi mulțumiți pe ceilalți, așa că încercați să vă acceptați și să vă aprobați, mai degrabă decât să câștigați neapărat aprobarea celorlalți.

9. *Puneți fericirea dvs. pe primul loc.*

Dacă dvs. veți reuși să vă simțiți fericit, atunci veți ști că există cu siguranță o persoană fericită. Aduceți-vă aminte că fiecare își construiește propria fericire sau nefericire, nu dvs. faceți acest lucru și pentru alții.

10. *Nu vă învinovățiți de nefericirea sau necazurile celor din jur.*

Fiecare om este responsabil de crearea propriilor lui sentimente, așa că nu sunteți dvs. vinovat dacă cei din jur aleg să fie supărați. Și doar fiindcă ceilalți aleg să se simtă nefericiți, nu trebui să îi acompaniați și dvs. sau să le urmați exemplul.

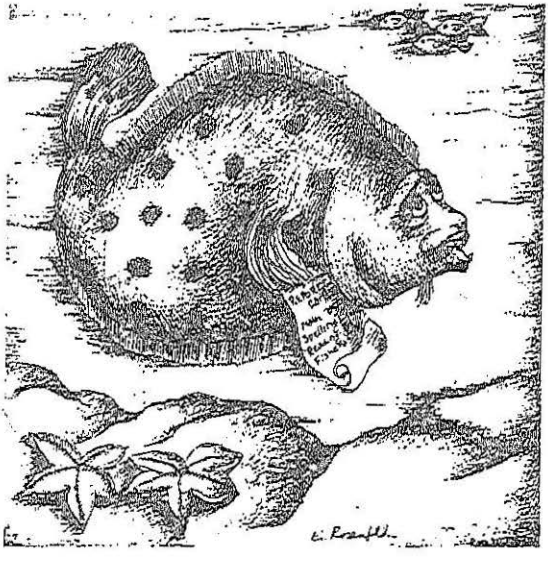
SĂNDEL, PEŞTIŞORUL CEL PLAT

„Doamne", spuse Săndel, Peştişorul cel Plat, „mă simt mai rău decât atunci când am avut pojar. Mă simt chiar mai rău decât atunci când aproape că am fost mâncat de rechinul cel ucigaş. Mă simt mai oribil decât atunci când am mâncat zece sandwich-uri cu meduze unul după altul şi apoi le-am dat afară pe toate".

De ce se simţea oare Săndel aşa de abătut, groaznic şi oribil?

„Tocmai am aflat că am rămas repetent în clasa a patra la Şcoala de Peşti a Doamnei Somon", gemu el.

„Ce prost sunt", bolborosi, în timp ce înota în cerc încercând să decidă ce să facă. „Nu sunt în stare să fac nimic ca lumea. Nu-s în stare de nimic şi nu sunt bun de nimic ca peşte şi probabil că niciodată nu o să fiu mai bun de atât."



Săndel aproape că plângea.

„Ahh", suspina el, „Sunt aşa de prost încât am uitat că peştii nici nu pot să plângă. Asta chiar că-i groaznic! Mă simt aşa de vinovat că am rămas repetent. Nu cred că sunt în stare să le spun mamei şi tatălui meu că fiul lor e un ratat. Le-ar înfunda branhiile. Cred că cel mai bine ar fi să plec în largul oceanului şi să dispar. Aşa nu vor afla niciodată ce s-a întâmplat cu mine şi ce dezamăgire le-am produs."

„Adio, bătrân colţ de mare familiar," suspina Săndel. Se mai uită o dată în urmă, peste coadă, şi se îndreptă către Marele Ocean, unde razele soarelui nu ajung niciodată. Cel puţin aşa credea el, că se îndrepta în direcţia Marelui Ocean. Navigaţia era una dintre materiile la care rămăsese repetent. „Sunt aşa de prost încât nici măcar nu ştiu să plec de acasă", gândi Săndel posomorât. Înota prin nişte ape tare ciudate.

Treptat, aripioarele începură să-i obosească şi branhiile aproape că îl dureau. Săndel nu călătorise niciodată aşa de departe. Dintr-o dată totul se întunecă.

ÎNVĂȚAȚI-VĂ COPIII SĂ ÎȘI LUMINEZE VIEȚILE: PUTEREA GÂNDIRII RAȚIONALE

(Însoțește povestea **„Lucian Licurici învață să lumineze"**)

CINE VĂ LUMINEAZĂ VIAȚA?

Cine vă luminează viața? Cine vă face să vă simțiți fericit, împlinit, plăcut impresionat? Să încercăm un experiment: închideți ochii și imaginați-vă trei persoane care vă luminează viața. Cum vă simțiți în timp ce vă concentrați asupra acestor trei persoane? Sunteți cumva chiar dvs. una dintre cele trei? Dacă da, atunci sunteți în postura lăudabilă de a vă asuma răspunderea propriei fericiri și dezvoltări personale. Dacă în schimb toate persoanele pe care vi le-ați imaginat ca răspuns la întrebarea „cine vă luminează viața?" sunt altele decât dvs., atunci vă aflați în postura precară și deloc admirabilă de a depinde de ceilalți pentru propria fericire și dezvoltare.

De fapt, emoțiile calde și plăcute pe care le-ați simțit în momentul în care v-ați imaginat persoanele care vă luminează viața nu au fost determinate direct de acestea. Atunci de unde să fi apărut aceste sentimente? V-ați creat singur sentimentele gândind lucruri pozitive, la fel cum atunci când evaluați situațiile și persoanele într-un mod negativ, creați sentimente negative. Prin urmare, aveți puterea de a vă lumina propria viață și de a-i învăța și pe copiii dvs. acest lucru, asumându-vă răspunderea pentru sentimentele pe care le creați și privind situațiile și persoanele cu care intrați în contact într-un mod mai rațional.

Doamna Raicu și-a dedicat tot timpul, energia și atenția creșterii celor trei copii ai săi. Din momentul în care erau doar bebeluși, până în momentul în care fiul cel mai mic a plecat la facultate, copiii au fost punctul central al universului doamnei Raicu și singura ei sursă de emoții calde, fericite. Firește, doamna Raicu credea că tocmai copiii o făceau fericită și împlinită. Ce credeți că s-a întâmplat în momentul în care fiul cel mic al doamnei Raicu a părăsit casa, plecând la facultate? Cum ea considera că singura ei sursă de mulțumire și singurul motiv de a exista erau copiii, a început să se deprime din momentul în care aceștia nu i-au mai fost prin preajmă să îi lumineze viața. Deoarece devenise dependentă de copiii ei ca sursă de sentimente pozitive, s-a simțit distrusă și a considerat că viața ei a luat sfârșit când aceștia au plecat. Doamna Raicu nu învățase cum să își lumineze propria viață.

CUM SĂ PROCEDAȚI PENTRU A VĂ BLOCA PROPRIA FERICIRE

Pornind de la presupunerea că vă luminați viața începând cu gândurile sau evaluările referitoare la situații și la persoane, ajungem la concluzia că tot dvs. aveți și puterea de a stinge această lumină prin crearea unor sentimente auto-distructive. Să vedem care ar fi modalitățile prin care realizați acest lucru:

1. *Considerând că ceilalți sunt responsabili de modul în care vă simți.*

Dacă și dvs., cam ca și doamna Raicu, depindeți de ceilalți ca să vă simțiți bine, vă sporiți șansele de a ajunge nefericit la un moment dat. În primul rând, este greșit să gândiți că cineva din exterior ar putea să vă creeze un sentiment, fie el pozitiv sau negativ. Ceilalți fac anumite lucruri și e alegerea dvs. să vă supărați; dvs. sunteți cel care vă creați sentimentul. Apoi, este important să vă dați seama că nu îi puteți controla pe cei din jur; ceilalți vor face ceea ce vor, indiferent de ce considerați dvs. că ar trebui ei să facă. Tocmai de aceea, a permite ca purtarea celorlalți să determine fericirea dvs. înseamnă un risc considerabil.

Într-adevăr, este dificil să ne asumăm răspunderea integrală pentru modul în care ne simțim, deoarece, de exemplu, mas-media abundă de mesaje contradictorii. Să privim doar unele titluri de cântece: majoritatea cântecelor cunoscute ne întăresc convingerea eronată că ceilalți sunt cei care ne fac să ne simțim bine sau rău, fericiți sau supărați. Mai jos veți găsi enumerate câteva dintre titlurile iraționale ale unor piese muzicale și echivalentul lor rațional:

Titlul (irațional) piesei	Echivalent rațional
Tu îmi luminezi viața.	Eu îmi luminez viața.
Ești soarele vieții mele.	Sunt soarele vieții mele.
Mă faci să mă simt minunat.	Eu m-am făcut să mă simt minunat când te-am întâlnit pe tine.
Mă faci să mă simt o adevărată femeie.	Mă fac să mă simt o adevărată femeie când sunt în preajma ta.
M-ai făcut să te iubesc.	Am ales să te iubesc.
Nu pot trăi fără tine.	A trăi fără tine ar fi neplăcut, dar posibil.
Nu însemni nimic până nu ești iubit de cineva.	Ești valoros ca om, indiferent dacă cineva te iubește sau nu.

Dacă acel „celălalt" care condiționează fericirea dvs. personală în fiecare din cazurile de mai sus dispare, este garantată apariția depresiei, disperării și a resentimentelor.

caracatiță uriașă. Așa că vedeți bine, nu sunt în stare să fac nimic ca lumea!"

„Stai o clipă. Spui că era cât pe ce să fii mâncat de o caracatiță?", întrebă Elena.

„Da, am lovit-o cu borcanul de muștar și am înotat repede de acolo," răspunse Săndel.

„Păi atunci tot ai reușit să faci ceva bine", spuse Elena.

„Nu m-am gândit la asta," spuse Săndel, „dar cred că așa e".

„Nu cred că te-ai împotmolit fiindcă ești prost sau incapabil să faci ceva bun", continuă Elena. „Ai ales să te învinovățești pentru greșelile tale, în loc să accepți faptul că ești ca toți ceilalți, un pește supus greșelii, care face atât lucruri bune, cât și rele."

„Poate", spuse Săndel, „dar mie mi se pare că fac mai ales lucruri rele și că cele mai multe lucruri le fac prost. Asta nu înseamnă că sunt un pește prost?"

„Nu există pești buni și pești răi," spuse Elena. „Sunt doar pești care fac lucruri bune și lucruri rele. Toți peștii sunt formați din toate însușirile și purtările lor, dintre care unele sunt bune, iar altele sunt rele. Este imposibil să fii în întregime bun sau în întregime rău. Chiar dacă ești pe de-a întregul rău azi, mai mult ca sigur că ai făcut ceva bun în trecut sau că vei face ceva bun în viitor – și dacă e așa, înseamnă că nu ești rău în întregime."

„Asta așa e," răspunse Săndel gânditor, „dar mie tot nu-mi place să fac greșeli și să dau greș *tot* timpul sau *aproape tot* timpul. Cum să mă descurc atunci?"

„Primul pas," explică Elena, „este să te accepți pe tine însuți *în întregime*, cu greșeli și cu tot restul. Încearcă să nu te învinovățești, indiferent de ceea ce faci."

„Al doilea pas este să accepți responsabilitatea pentru că ai făcut o greșeală sau pentru că ai făcut un lucru în mod greșit."

„Al treilea pas este să încerci să îți corectezi greșelile."

„Iar cel de-al patrulea pas este să vezi ce poți să faci ca să nu mai repeți aceleaşi greşeli şi în viitor."

„Stați să văd dacă am înțeles," spuse Săndel. „Voi folosi ca exemplu faptul că am rămas repetent în clasa a patra.

În primul rând, mă accept pe mine însumi şi nu mai îmi spun că sunt prost sau că nu sunt în stare de nimic bun.

În al doilea rând, accept că sunt responsabil de faptul că am rămas repetent.

În al treilea rând, voi învăța mai mult, ca să trec clasa anul viitor.

Şi în al patrulea rând, voi continua să învăț mai mult, să nu rămân repetent din nou."

„Uaaau," spuse Săndel încântat, „Dacă încep să gândesc altfel despre mine însumi, dacă mă accept pe mine însumi indiferent de ce se întâmplă şi dacă învăț mult de tot, atunci poate că pot să devin într-adevăr un peşte bun!"

„Fii atent," îl opri Elena. „A te considera complet bun este la fel de nepotrivit ca a te considera în întregime rău. Tu continui să îți măsori valoarea ca peşte pornind de la felul în care te comporți şi felul în care reuşeşti în ceea ce faci. Ți-ar fi mai bine dacă ți-ai judeca faptele şi însuşirile separat de felul în care te judeci pe tine ca peşte, în loc să te condamni pe tine însuți ca întreg, deoarece asta e deja un lucru prea greu pentru un peştişor micuț ca tine."

„Cred că am înțeles acum," spuse Săndel. „E mai bine să mă accept pe mine însumi întotdeauna şi să îmi judec doar faptele. În acest fel, pot să învăț din greşelile mele şi să nu mă mai fac să mă simt aşa de nefericit tot timpul."

„Exact!", exclamă Elena. „Vezi – poți să gândeşti *bine* atunci când eşti atent. Acum nu crezi că e timpul să te întorci acasă la familia ta?"

„Cred că da," spuse Săndel. „Acum că îmi dau seama că nu sunt chiar aşa de prost şi nepriceput, chiar dacă am rămas repetent în clasa a patra, nu mai îmi e aşa de greu să dau ochii cu ei. Mulțumesc pentru ajutor, doamnă Elena. Mi-ar fi de mare folos dacă mi-ați arăta direcția cea bună".

„Băiatul ăsta e atât de îngrozitor – leneş şi nepăsător", se plânge ea unei prietene.

„Îţi dai seama că te superi pe tine însăţi şi îl condamni pe fiul tău doar din cauza unei singure trăsături care nu îţi place? Gândeşte-te la toate însuşirile şi comportamentele lui bune pe care le neglijezi când gândeşti aşa" îi răspunse prietena ei.

„Păi adevărul e că metoda mea nu prea are efect," recunoscu doamna Leonora. „Nu o să-mi placă niciodată faptul că e dezordonat, dar voi încerca să ignor asta şi să mă concentrez asupra aspectelor lui bune."

Şi pe măsură ce relaţia lor se îmbunătăţea, doamna Leonora îşi dădea seama că era într-adevăr nepotrivit să condamne întreaga persoană a copilului său doar din cauza câtorva trăsături deranjante.

Puteţi învăţa să faceţi faţă enervării identificându-vă gândurile distructive şi schimbându-le în gânduri folositoare. Cu cât sunteţi mai conştient de propriul sistem de convingeri, cu atât veţi fi mai capabil să alegeţi dvs. însăvă modul în care vă veţi simţi. Alegând să vă simţiţi într-un mod mai adecvat şi să vă comportaţi mai eficient, puteţi deveni un model mai bun pentru copiii dvs.

Iată alte câteva sugestii pe care le puteţi urma atunci când încercaţi să vă reduceţi enervarea:

1. *Acceptați enervarea.* Nu fiți atât de perfecționist încât să pretindeți să nu vă enervați niciodată. Enervarea este un obicei pe care l-ați practicat îndelung, astfel încât înlăturarea lui va necesita timp și efort continuu. A vă enerva pe dvs. înșivă doar fiindcă sunteți nervoși pe alții nu înseamnă decât să vă faceți necazuri în plus.

2. *Prefaceți-vă că sunteți enervat.* Puteți de asemenea să vă prefaceți că v-ați enervat, fără sentimentul de enervare propriu zis. Ridicarea vocii și o încruntare pot să întărească un îndemn de a merge la culcare pentru copii, însă înfățișarea furioasă poate să funcționeze și mai bine dacă de fapt nu simțiți enervare la momentul respectiv.

3. *Automonitorizați-vă.* Țineți o evidență a momentelor când v-ați enervat, notând ora, locul și situația asociată cu răspunsul de enervare. Încercați să vedeți dacă nu cumva există un tipar.

4. *Tolerați enervarea.* Aduceți-vă aminte că e normal pentru un copil să fie activ, gălăgios și plin de energie, așa că nu vă va fi de nici un folos să vă enervați datorită acestui comportament. Vă puteți învăța copilul să se descurce mai bine, dar probabil că nu veți reuși niciodată să îi schimbați firea, așa că mai bine obișnuiți-vă cu gândul acesta.

5. *Amânați-vă enervarea.* Numărați până la zece și respirați adânc înainte de a răspunde.

6. *Exprimați-vă enervarea.* Exprimați-vă iritarea atunci când o simțiți. Nu vă reprimați trăirile pentru ca apoi să răbufniți într-o explozie de furie.

7. *Investigați sentimentul.* Identificați întotdeauna imperativele de genul „trebuie" și „este neapărat necesar" pe care vi le spuneți. Ele pot provoca explozii de enervare.

8. *Imaginați-vă că sunteți enervat.* Imageria Rațional-Emotivă este un exercițiu care poate ajuta la prevenirea enervării sau transformarea acesteia în iritare. Imaginați-vă într-o situație care în mod normal v-ar enerva. De exemplu, imaginați-vă că copilul dvs. înjură, se plânge sau se smiorcăie. Începeți prin a vă permite să vă simțiți enervat. Când simțiți cu adevărat că v-ați enervat, exersați transformarea enervării în iritare sau neplăcere. Când vă schimbați trăirile, de fapt schimbați credințele iraționale în credințe raționale. Încercați să folosiți această tehnică timp de zece minute în fiecare zi. Dacă exersați

MIERLA MIRELA ÎNVAȚĂ CUM SĂ NU SE NECĂJEASCĂ

Doamna Mierlă ciripea fericită de una singură, în timp ce stătea așezată pe cuibul ei, încălzindu-și ouăle. Era foarte mândră mai ales de două dintre ele, fiindcă erau lucioase, frumoase la privit și minunate de șezut pe ele. Al treilea ou era chiar obișnuit – mic, ușor asimetric și arătând de-a dreptul banal. Doamna Mierlă abia dacă băgă de seamă că era și el pe-acolo .

Într-o bună zi, puii Doamnei Mierle ieșiră din ouă. Din ouăle mari ieșiră doi fii splendizi, pe care îi numi Tiberiu și Claudiu, iar din oul mic ieși o fiica ștearsă, pe care o numi Mirela.

„Doi din trei nu-i rău," ciripi Doamna Mierlă bucuroasă.

Apoi, ea îşi petrecu tot timpul şi energia învățându-i pe copiii ei toate cele necesare pentru a supraviețui în lume. I-a învățat cum se construieşte un cuib, cum se culeg semințele de floarea soarelui, cum să îşi ia zborul şi să aterizeze fără să îşi deranjeze penele, cum să sâcâie pisicile, regulile de bază ale curățeniei pentru o mierlă şi multe altele.

„Vai, dar ce repede învățați voi doi," ciripi Doamna Mierlă mândră către fiii ei. „Tu va trebui să munceşti mult mai mult, Mirela, dacă vrei să ții pasul cu frații tăi. "

„Eu sunt întotdeauna la distanță de o pană în spatele fraților mei" suspină Mirela. „Şi ei îmi fac viața şi mai grea prin faptul că se fac tovarăşi şi râd împreună de mine. Când mama mă dojeneşte, iar Tiberiu şi Claudiu îşi bat joc de mine, devin aşa de furioasă şi sunt aşa de tristă pentru că nu reuşesc să învăț ca ei, încât lucrurile îmi ies şi mai rău!"

„Tu eşti singura mierlă dintre câte cunosc, care cântă fals," se plânse Doamna Mierlă. „Nu mai ştiu ce să mă fac cu tine!"

„Mirela nu ştie să cânte! Mirela nu ştie să cânte!" ciripiră Tiberiu şi Claudiu. Iar Mirela se simțea pe zi ce trece tot mai abătută.

„Chiar că o să devin o mierlă foarte proastă! Iar mama, Tiberiu şi Claudiu se poartă cu mine aşa de urât! Dar dacă le vorbesc despre asta, nu fac decât să râdă de mine şi să mă critice în continuare," suspină Mirela. „Iar supărarea mea mă împiedică tot mai mult să îmi îndeplinesc îndatoririle de mierlă."

Într-o seară, în loc să îşi facă temele (adică să caute prin împrejurimi mâncare pentru păsări), Mirela stătea într-un arțar amărâtă.

„Ce nefericire să fiu o mierlă neîndemânatică şi care cântă fals! Niciodată nu o să fiu mai bună de atât, iar familia mea nu o să mă iubească şi nu o să mă aprecieze niciodată. Ar fi poate mai bine să mă las mâncată de o pisică..." ciripi Mirela cutremurată.

„Ce cântec ciudat cânți. Pe ăsta nu l-am mai auzit până acum," ciripi o voce de pe o creangă din spatele său. „Crezi că va deveni un şlagăr?"

- Dacă face ceva ce mama sa dezaprobă, este mai bine să se ascundă sau să mintă pentru a evita pedeapsa.

Ce a învățat fiul doamnei Viorica:
- Mamei sale nu îi pasă de comportamentul lui, pentru că nu îi dă atenție.
- Poate (cel puțin pentru moment) să scape fără a-și asuma responsabilitatea pentru boacăna făcută.
- Nu e bine să îți exprimi furia.

Ce a învățat fiul doamnei Irina:
- Este posibil să te simți frustrat și fără să devii furios.
- Ar fi bine să evite să se joace cu cutiile de conserve în magazine.
- Uneori poate să se comporte urât și totuși mama sa va continua să îl placă.
- Dacă se întâmplă o boacănă sau faci o greșeală, este mai bine să o recunoști și să o îndrepți.

Când vă confruntați cu frustrarea, puteți alege una dintre următoarele reacții:

1. Să vă enervați, să aveți pretenția ca frustrarea să nu mai existe, să susțineți că e îngrozitor că s-a întâmplat așa și să vă dați cu capul de pereți.

2. Să vă enervați, să considerați situația catastrofală, să nu vă exprimați trăirile și să pretindeți că nu sunteți frustrat sau enervat.

3. Să fiți iritat sau dezamăgit, să acceptați că frustrarea există și să încercați să remediați situația.

DE CE NU ESTE BINE SĂ VĂ SIMȚIȚI FURIOS?

Acum poate că gândiți: „Nu am dreptul să fiu furios pe copiii mei dacă aceștia se comportă rău?" Desigur că nu există nici un motiv pentru care nu *„ar trebui"* sau nu ați avea *„dreptul"* de a vă enerva pe copii sau pe dvs. înșivă; totuși, există motive bune pentru care este de dorit să nu vă enervați prea tare. Enervarea este o reacție naturală la frustrare, dar de obicei provoacă mai mult rău decât bine. Câteva dintre consecințele negative ale acesteia sunt:
- Poate să dăuneze sănătății, contribuind la afecțiuni precum ulcerul, insomnia, oboseala și hipertensiunea.
- Poate să influențeze negativ relațiile dvs. cu ceilalți.
- Duce adesea la sentimente secundare indezirabile, precum vinovăția, deprimarea și accentuarea sentimentului de furie.

- Face mai dificilă atingerea scopurilor – deoarece atunci când sunteți furios, gândiți și comunicați mai puțin clar și sunteți mai predispus să reacționați în moduri auto-depreciatoare.
- Tinde să vă crească frustrarea.
- Dă un exemplu negativ copilului dvs.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ ENERVĂRII

Am văzut cum părinții se enervează excesiv prin adoptarea unor atitudini critice față de situațiile din realitate. În cartea sa „Cum să trăiești cu și fără enervare", Albert Ellis discută patru credințe care sunt adesea cauza enervării:

- „Este groaznic!"
- „Nu suport!"
- „Nu ar trebui să fie așa!"
- „Este o persoană rea și ar trebui pedepsită!"

❑ *„Ce groaznic!"*

Catastrofarea (sau gândirea în termeni de catastrofă) se referă la evaluarea situației ca fiind cât de rea posibilă.

Doamna Adela avea trei fii și i se părea îngrozitor că nu avea o fiică. „Este absolut îngrozitor să nu ai nici o fată", se plângea ea. „E bine să ai băieți, dar ca să fiu cu adevărat fericită îmi trebuie și o fată." Cu cât catastrofa mai mult, cu atât se enerva mai tare.

„Faptul că te plângi nu schimbă cu nimic situația", spuse soțul ei, „nu face decât să te enerveze și mai rău. Situația noastră e departe de a fi cea mai rea posibilă. Avem totuși trei băieți frumoși. Sunt sigur că te poți gândi și la lucruri mai rele decât acela de a avea trei fii și nici o fiică".

Doamna Adela se opri pentru o clipă și realiză că își putea imagina și lucruri mult mai rele – ca de exemplu să nu aibă copii de loc, să aibă doar fete și nici un băiat sau să nu fie căsătorită. Doar când doamna Adela și-a dat seama că faptul de a nu avea fete nu e plăcut, dar situația nu e nicidecum îngrozitoare, a reușit să nu se mai văicărească și să se bucure mai mult de faptul că avea trei băieți.

❑ *„Nu suport!"*

„Nu suport!", strigă părinții cu toleranță scăzută la frustrare care s-au convins că nu pot și nu ar trebui să tolereze situațiile insuportabile.

Doamna Aurora se enerva îngrozitor de câte ori cele două fiice ale sale se certau.

trebui pedepsite pentru că se poartă atât de urât cu mine. Cred că o să mă duc şi o să le mănânc un ou," şuieră Baronul, lingându-se pe cioc. „O să-i învăț eu minte să se mai pună cu mine," mormăi el în timp ce îşi lua zborul.

„Ce crezi că simțea Baronul?" întrebă vrabia.

„Vorbea exact ca mine atunci când sunt furioasă," ciripi Mirela. „Pun pariu că era furios."

„Acum ascultă-l pe tipul acela care e sub noi, pe pământ. El e Gelu, Porumbelul Plângăcios," spuse vrabia.

„Săracul de mine," suspină Gelu. „Nu sunt în stare să fac nimic ca lumea. Pur şi simplu nu sunt bun de nimic şi niciodată nu o să fiu mai bun de atât. Sunt un porumbel prost şi nepriceput şi nu văd cale de ieşire din situația asta." Gelu continua să şadă şi să gângurească încet pentru sine.

„Arată exact ca mine atunci când mă simt deprimată!" spuse Mirela. „Şi stă acolo plângându-se fără să facă nimic pentru a schimba situația. Cred că şi eu fac tot aşa câteodată."

Vrabia zise în continuare: „Încă o pasăre să mai vezi şi după aceea o să îți pun o întrebare foarte importantă."

O duse pe Mirela într-o grădină cu flori minunată şi îi arătă o lalea. „Dacă te uiți de aproape, o vei vedea pe prietena mea Hortensia, Pasărea Cântătoare. Ascultă cu atenție ce are de zis."

Hortensia sărea nervoasă dintr-o floare în alta, fără să se aşeze deloc ca să se odihnească. Din când în când se oprea în fața unei flori pentru a-i sorbi nectarul, bătând din aripi atât de rapid încât Mirela nici nu le vedea mişcându-se.

„Vai de mine..." spuse Hortensia grăbită, „şi dacă este o pisică în spatele acelei tufe de trandafiri, gata să sară pe mine? Sau dacă florile rămân fără nectar şi eu rămân fără mâncare? O, Doamne! O, Doamne! O, Doamne! Lucruri groaznice ne pândesc de pretutindeni!"

„Ei, bine" spuse Mirela, „Eu măcar nu sunt aşa de rău ca Hortensia, dar şi ea spune lucruri pe care mi le spun mie însămi atunci când sunt speriată şi nervoasă."

„Acum înțelegi de unde vin toate sentimentele tale?" întrebă vrabia.

„Cred că atunci când gândesc într-un anumit fel şi îmi spun anumite lucruri mie însămi, îmi creez prin asta acele sentimente" răspunse Mirela.

„Până la urmă, eşti destul de deşteaptă chiar şi pentru o mierlă," zise vrabia.

„Dar cum să îmi schimb sentimentele atunci când acestea stau în calea dorințelor mele?" întrebă Mirela.

„Dacă îți creezi aceste sentimente gândind într-un anumit fel, ce crezi tu că ai putea face ca să le schimbi?", întrebă vrabia.

„Păi..." zise Mirela. „... Ştiu! Aş putea să îmi spun alte lucruri mie însămi, ca să mă simt altfel."

„Aşa este", răspunse vrabia. „Ca să îți schimbi furia în simplă enervare, ai putea să îți schimbi *pretențiile* față de soartă şi cei din jur („aşa trebuie să fie!") în *preferințe* („aşa mi-ar plăcea mie să se întâmple")."

„Da – în loc să spun că Tiberiu şi Claudiu nu ar trebui să râdă de mine, aş putea să îmi spun că mi-aş dori că ei să înceteze, dar că pot să suport atunci când aceştia mă sâcâie."

„Şi," continuă vrabia, „ca să îți schimbi deprimarea în tristețe, poți să îți schimbi atitudinea față de tine însăți, încetând să te auto-învinovățeşti şi învățând să te accepți aşa cum eşti şi să îți judeci mai bine însuşirile şi comportamentele."

„Deci, în loc să spun că nu sunt bună de nimic fiindcă nu pot să zbor sau să cânt la fel de bine ca Tiberiu şi Claudiu, aş putea să mă accept pe mine însămi indiferent de felul în care mă descurc şi să muncesc mai mult că să devin şi mai bună!", exclamă Mirela.

„Mai mult, dacă vrei să îți transformi frica în simplă preocupare, încearcă să te gândeşti doar la prezent şi nu te gândi mereu că ceva foarte rău se va întâmpla în viitor," continuă vrabia.

„Ce bine!" strigă Mirela, „Cred că am învățat ceva foarte important. Când am un sentiment care mă doare, pot să caut

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPIII SĂ ÎȘI DEPĂȘEASCĂ FRICA

În cartea lor „Cum să crești un copil fericit și sănătos din punct de vedere emoțional", Ellis și Wolfe prezintă câteva sugestii utile pentru părinții care doresc să își ajute copiii să facă față mai bine fricii.

1. Începeți prin a-i feri pe copii de lucrurile de care se tem precum câini, zgomote puternice sau insecte. Pe măsură ce se vor simți mai confortabil și competenți, faceți-le cunoștință din nou, treptat, cu lucrurile de care se temeau. Însoțiți această expunere cu formulări verbale clare cu privire la acele lucruri.

2. Încercați să îi feriți pe copiii ușor impresionabili de adulții și copiii mult prea îngrijorați.

3. Dacă aveți tendința de a fi un părinte plin de temeri, încercați să vă suprimați frica în prezența copiilor, pentru ca aceștia să nu vă preia temerile. Dați exemple de reacții lipsite de frică copiilor dvs., apoi încercați să vă depășiți propriile temeri.

4. Arătați-le copiilor calea rațională de a scăpa de frica lor prin utilizarea aceloraşi argumente puternice pe care le-ați folosit pentru a vă depăși propriile temeri.

5. Din moment ce încercați să vă acceptați pe dvs. înșivă cu propriile temeri, nu îi învinovățiți sau condamnați pe copiii dvs. pentru temerile lor.

6. Folosiți umorul pentru a-i ajuta pe copiii dvs. să își depășească temerile.

7. Fiți calm și răbdător când aveți de-a face cu temerile copiilor dvs.

8. Aduceți-vă aminte că uneori copiii își neagă propriile temeri și evită obiectele și situațiile care le determină. Ajutați-i pe copiii dvs. să își recunoască și să își accepte temerile, și apoi încercați să îi ajutați să și le depășească.

SUMAR

Părinții își creează propriile frici și neliniști prin modul în care evaluează realitatea. Puteți alege să vă simțiți mai puțin speriat și puteți încerca să vă schimbați părerile despre

lume; în loc să gândiți că „ar fi îngrozitor să nu fiu un părinte perfect", aduceți-vă aminte că nu există părinți perfecți!

Deşi este de nedorit, comiterea de greşeli este o parte inevitabilă a condiției de părinte şi a condiției umane în general.

Decât să insistați în a susține că : „copii mei trebuie să se afle totdeauna în siguranță", amintiți-vă că toți copiii experiențiază un oarecare disconfort şi pericol şi că este important pentru creşterea şi dezvoltarea lor să învețe să îi facă față şi să îl accepte.

În loc să credeți că „dacă ceva e periculos, trebuie să mă îngrijorez tot timpul", aduceți-vă aminte că nimeni nu a împiedicat un lucru rău să se întâmple doar fiindcă şi-a făcut griji despre asta. Faceți tot ce vă stă în putință pentru a evita pericolele serioase şi apoi uitați de ele.

În loc să vă spuneți „cât de groaznic ar fi să pierd dragostea şi aprobarea copiilor mei şi a celorlalți", puteți accepta faptul că nimeni nu vă va iubi şi aprecia tot timpul şi că nu e nimic îngrozitor în asta.

Decât să considerați că „*trebuie* să îmi fac griji dacă e să mă consider un părinte bun", mai bine gândiți-vă că veți fi un părinte mai bun dacă veți fi doar preocupat de soarta copiilor şi nu plin de teamă.

Încercând să depăşiți şi să faceți față propriilor temeri, veți reuşi nu doar să vă creați o dispoziție emoțională confortabilă şi să vă creşteți şansele de a fi un părinte cât se poate de bun; în acelaşi timp veți creşte şi probabilitatea ca pe viitor copii dvs. să poată face față eficient propriilor lor temeri.

TEAMA DE GREŞELI A DOREI

Dorei îi era teamă ca nu cumva să greşească.

„Doamne," spuse Dora, „să dai greş este la fel de rău ca şi cum ar fi să cazi într-o groapă adâncă şi întunecată plină de păianjeni ... sau ca şi cum ai fi în mijlocul unei mulţimi de oameni care râd şi te arată cu degetul."

De fiecare dată când se gândea la o nereuşită, Dora se simţea cuprinsă de o frică puternică ce o înconjura ca o ceaţă. Inima îi bătea tare, mâinile îi tremurau şi respiraţia îi devenea sacadată.

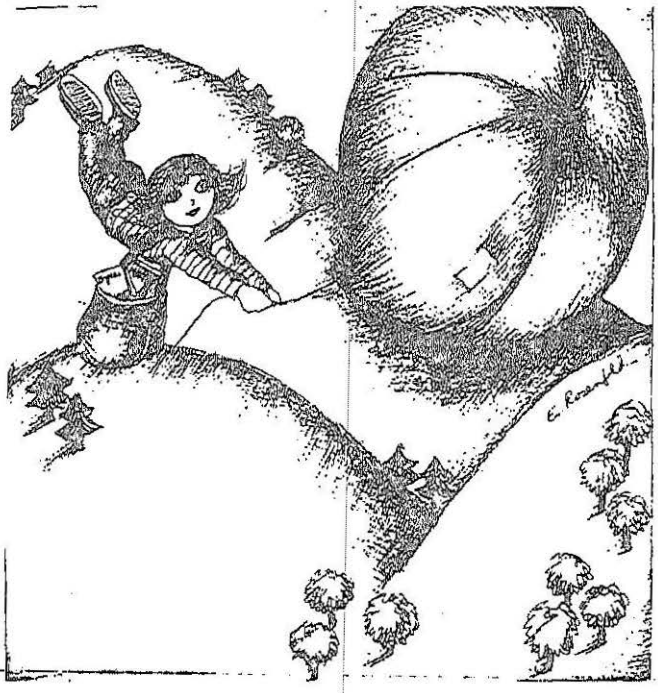
„Greşeala," spunea Dora, „este cel mai rău lucru din lume."

„Ia să vedem...ce aş putea face ca să nu dau greş niciodată?" se întrebă Dora. „Ştiu! O să îmi fac griji tot timpul despre tot ce ar putea să meargă rău şi o să fac planuri cum să mă descurc în fiecare împrejurare. Şi aşa nu voi greşi niciodată!"

De atunci încolo, Dora învăţa până la miezul nopţii în fiecare seară, memorând pe de rost fiecare pagină a fiecărei cărţi. Apoi stătea trează până la cinci dimineaţa, imaginându-şi cam tot ce ar putea să meargă prost a doua zi şi planificându-şi cum să facă faţă fiecărei situaţii.

„Ce mă fac dacă izbucneşte o furtună în timp ce sunt la şcoală şi nu pot să merg acasă?" se gândi Dora. „Ştiu ce o să fac! O să duc cu mine un balon cu heliu la şcoală, o să mă caţăr pe vârful celui mai înalt morman de zăpadă, o să-mi dau drumul şi o să zbor până acasă!"

„Dar dacă o să ne invadeze fiinţe de pe o altă planetă? Ce aş face atunci? Cred că aş încerca să fiu calmă şi prietenoasă şi mi-aş împărţi cu ei, la nevoie, sandwich-ul cu unt şi salam."



„Sau dacă aş fi în pericol să pierd o întrecere de alergări la şcoală? Mi-aş imagina că mă urmăreşte un urs mare şi urât! Aşa aş fugi mai repede."

Dora era aşa de ocupată cu gândurile negre despre greşeli şi cu încercările de a le preveni, încât nu prea mai avea timp să doarmă. Într-o noapte, ea adormi în timp ce încerca să se hotărască ce ar face dacă ar înţepa-o o albină în timpul unei lucrări de control.

„Oh, nu!" se sperie Dora când se trezi. „E deja ora unsprezece. Nu am reuşit să mă trezesc la timp şi am lipsit deja de la două ore întregi de şcoală. Cât e de groaznic!"

„Tot programul acesta de prevenire a greşelilor este un eşec," se văită ea. „nu o să am niciodată suficient timp ca să mă gândesc cum să previn toate greşelile posibile. Va trebui să găsesc o altă cale pentru a nu greşi niciodată."

Dora se gândi mult şi bine.

2. *Imaginați-vă în detaliu tot ce s-ar putea întâmpla mai rău.* Convingeți-vă că puteți să suportați orice. Când se gândesc la viitor, mulți oameni devin temători și anxioși, pornind de la o imagine vagă a ceea ce s-ar putea întâmpla. Deoarece de regulă necunoscutul este mai înspăimântător decât o imagine detaliată a viitorului, ați putea să vă reduceți frica imaginându-vă complet și viu ceea ce vă provoacă teama.

3. *Imaginați-vă făcând față cu succes situației.* Mulți oameni se înspăimântă imaginându-se ratând ceva în mod lamentabil. Cu cât se concentrează mai mult pe aceste imagini, cu atât se auto-condamnă mai tare, devin mai speriați și probabilitatea de a da greș crește. Exersați imaginându-vă făcând față în mod adecvat situației; de asemenea, exersați imaginându-vă făcând față nu foarte onorabil, dar totuși acceptându-vă pe dvs. înșivă, indiferent de rezultat.

4. *Asumați-vă riscuri.* De câte ori evitați ceva din cauză că vă temeți, practic vă întăriți frica. De fiecare dată când faceți ceva în ciuda fricii, v-o diminuați.

5. *Amintiți-vă* că este mai important *să faci* lucruri decât să le faci *perfect.*

6. *Expuneți-vă la lucrurile de care vă temeți.* Încercați să vă confruntați temerile prin pași mici, treptați. Deși s-ar putea să vă simțiți mai înspăimântat la început, treptat, cu fiecare nou pas, vă veți simți mai confortabil. Dacă puteți să suportați (și în general puteți), asumați-vă riscul de a vă expune rapid și brusc la temerile dvs. și dovediți-vă că puteți să le depășiți elegant și cu ușurință.

7. *Folosiți Imageria Rațional-Emotivă.* Imaginați-vă într-o situație care în mod normal ar conduce la teamă: la început simțiți-vă cât de înspăimântat și neliniștit puteți; apoi imaginați-vă că schimbați frica în preocupare și teamă prin transformarea convingerilor dvs. iraționale și neproductive în unele productive și raționale.

8. *Aduceți-vă aminte* că nimeni nu a prevenit ceva rău doar îngrijorându-se.

9. *Opriți-vă gândurile obsedante.* Când vă concentrați prea mult asupra pericolelor care pândesc în jurul dvs., vă creați o stare permanentă de teamă și anxietate. Următoarele tehnici v-ar putea fi de folos:

84

a. Tehnica STOP constă în a vă spune „STOP!" de fiecare dată când vă surprindeţi gândind lucruri înspăimântătoare care vă revin mereu în minte. Aceasta va întrerupe cursul gândirii măcar pentru o vreme şi astfel puteţi alege să vă gândiţi la ceva mai folositor.

b. A doua tehnică presupune purtarea unei bande elastice la încheietura mâinii. Pişcaţi-vă cu elasticul ori de câte ori vă surprindeţi absorbit în gânduri care vă produc teamă. Pişcătura vă va distrage atenţia şi vă veţi putea gândi la altceva.

10. *Vorbiţi-vă calm când vă simţi speriat.* Spuneţi-vă că „sentimentele de frică sunt produse doar de gândurile mele, îmi produc singur îngrijorarea şi la fel pot să o şi aiung."

11. *Acceptaţi-vă pe dvs. înşivă cu toate temerile dvs.* A te desconsidera deoarece îţi este teamă este ca şi cum ai continua să loveşti în tine însuţi după ce ai căzut deja la pământ - nu face decât să înrăutăţească lucrurile. Dacă scopul este acela de a vă diminua supărarea, aţi face mai bine să vă acceptaţi pe dvs. înşivă atunci când vă simţiţi speriat, să încercaţi să vă schimbaţi gândurile care vă produc teamă şi să vă diminuaţi trăirile negative.

12. *Acordaţi-vă momente speciale în care să vă îngrijoraţi.* Programaţi-vă zece minute în fiecare zi pentru îngrijorări şi gânduri catastrofice. Faceţi un efort de a nu vă îngrijora în nici un alt moment al zilei!

13. *Aduceţi-vă aminte* că majoritatea copiilor par să atingă maturitatea indiferent de cât de mult sau cât de puţin s-au îngrijorat părinţii cu privire la ei şi indiferent de cât de multe pericole au întâlnit în cale.

Aceste sugestii nu vă vor elibera total de frică, dar veţi constata că frecvenţa, intensitatea şi durata trăirilor dvs. de teamă va descreşte dacă le urmaţi.

„Singura metodă la care mă pot gândi," decise ea în cele din urmă, „este să nu mă mai apuc de nici un lucru cât de cât riscant sau dificil – şi în acest fel nu voi putea să dau greş!"

„Nu o să mă mai duc la şcoală – gândeşte-te numai la câte lucrări de control aş putea să iau notă mică....şi la câte întrebări aş putea să nu ştiu răspunsul....şi câte întreceri aş putea să pierd. Nu o să mă mai joc de acum încolo cu Ştefania şi Bianca – ele întotdeauna vor să meargă să ne dăm cu rolele sau să sărim elastic şi acolo aş putea să nu mă descurc perfect. Şi nu o să mă mai duc nici la lecţiile de balet şi nici la cele de flaut."

Singurele lucruri lipsite de pericolul de a da greş care îi mai rămăseseră Dorei de făcut erau mâncatul şi dormitul, aşa că asta făcea tot timpul.

Într-o zi, pe când avea stomacul deja prea plin ca să mai poată înghiţi chiar şi cea mai mică firimitură, Dora adormi şi visă că mergea singură prin pădure într-o noapte furtunoasă. Vântul şuiera puternic şi fulgerele brăzdau furioase cerul. Dorei i se făcu frică. Dintr-o dată i se tăie răsuflarea, deoarece auzi un altfel de şuierat.

„Ăsta nu e vântul!" tresări Dora. „Seamănă mai degrabă cu o creatură fioroasă!"

Privi peste umăr în spate şi văzu cea mai urâtă şi înfricoşătoare creatură dintre câte văzuse vreodată. Avea cel puţin doi metri şi jumătate, blana şi ochii roşii, gura salivând şi gheare lungi. Şi era *foarte* aproape. Creatura mârâi din nou... Dora o rupse la fugă.

Cu cât fugea mai repede, cu atât auzea mai tare răgetul creaturii în urma ei, şuierând şi fornăind. Nu mai fusese niciodată atât de speriată. La început fugi cu toata viteza, dar pe măsură ce creatura se apropia, păru să încetinească. Picioarele i se păreau grele ca nişte pietre de moară, iar genunchii îi erau moi ca piftia. Simţi că nu mai poate să facă nici un pas mai departe.

„Hei, stai un pic, ăsta e doar un vis!" îşi dădu ea seama. „Nu se întâmplă cu adevărat!"

Dora se opri brusc şi creatura din spatele ei făcu la fel, aproape doborând-o şi încă mugind.

„Nu mai poţi să mă sperii, aşa că termină cu răgetul ăsta!" striga ea. „Tu exişti doar în mintea mea, te-am creat în visul meu şi pot să te fac să dispari!"

important să fac totul așa cum trebuie. Sunt întotdeauna înspăimântată că voi face o greșeală și că Tudor va avea de suferit. Sunt singura responsabilă de creșterea lui și dacă va da greș nu mi-aș ierta-o niciodată."

Asumându-și toată responsabilitatea pentru acțiunile fiului ei și considerând că reușita ei ca părinte și ca ființă umană depinde de felul în care va crește Tudor, doamna Elena se va simți cu siguranță permanent urmărită de teamă. Asta deoarece atâta timp cât fiul ei este în viață, există întotdeauna posibilitatea ca el să facă o greșeală sau să o apuce pe o cale greșită. Dacă s-ar întâmpla așa, doamna Elena s-ar învinovăți teribil fiindcă nu a fost un părinte perfect.

2. „Trebuie să am grijă astfel încât copilul meu să nu simtă niciodată inconfortabil, să nu fie rănit sau să nu fie în vreun pericol."

Domnul Mureșan trăiește cu soția sa și cele două fete într-un oraș mare.

„Le voi oferi fetelor mele toate lucrurile pe care nu le-am avut pe când eram copil", spune el. „Trebuie să mă asigur că sunt întotdeauna în siguranță și trebuie să le protejez de toate neplăcerile prin care am trecut eu."
Domnul Mureșan se simte adesea neliniștit și temător gândindu-se la faptul că copiii săi vor da peste pericole în oraș dacă el nu este acolo să îi supravegheze. E îngrijorat că ar putea fi agresate sau jefuite dacă ar merge singure la școală, așa că le însoțește până acolo și insistă ca soția lui să le conducă înapoi acasă. Nu le lasă să se implice în activități sportive, deoarece ar putea să se rănească. Consideră că majoritatea celorlalți copii nu sunt suficienți de buni, așa că le interzice prietenia cu aceștia.

Datorită pretenției ca fetele sale să fie întotdeauna în siguranță, domnul Mureșan le îngrădește viața și le răpește multe din plăcerile copilăriei. În același timp, își creează propria frică, pe care apoi o transmite și copiilor.

3. „Ar fi îngrozitor dacă copiii mei nu m-ar iubi tot timpul."

Doamna Mariana este mereu îngrozită de faptul că va pierde dragostea și aprecierea copiilor săi dacă îi disciplinează.

„Nu aș suporta să mă urască nici măcar pentru o secundă.", spune ea. „Încerc din răsputeri să nu fac lucruri care i-ar supăra sau i-ar întoarce împotriva mea. Cel mai rău lucru imaginabil ar fi ca ei să mă respingă."

Această idee a făcut-o pe doamna Mariana incapabilă să controleze comportamentul copiilor săi. Aceştia şi-au pierdut respectul faţă de mama lor, o domină, în timp ce ea continuă totuşi să creadă că ar fi cumplit ca aceştia să nu o mai iubească. Rezultatul este o teamă permanentă şi insidioasă.

4. „Este îngrozitor ca ceilalţi să nu aprobe modul în care eu îmi cresc copiii."

Domnul Victor e îngrijorat de felul în care ceilalţi evaluează modul în care îşi creşte copiii.

„Ar fi cu totul şi cu totul oribil dacă ceilalţi ar crede că sunt un părinte lamentabil. De câte ori ies cu copii mi-e teamă că se vor purta necuviincios şi că oamenii se vor uita la mine şi vor gândi că sunt un tată ineficient."
„Comportamentul copiilor e atât de greu de prezis încât mă simt stresat de câte ori ieşim undeva, mai ales când mergem în vizită la socrii mei. Aceştia sunt foarte severi când vine vorba de copii, iar copiii mei sunt obişnuiţi cu o atmosferă mai lejeră. Din punctul de vedere al socrilor mei, copiii fac întotdeauna ceva rău. Deja îmi pot imagina cum mă consideră un tată incapabil. Mă consum nervos de fiecare dată când îi vizităm, şi mă simt stresat doar când mă gândesc că urmează să mergem în vizită."

Deoarece consideră că este îngrozitor ca ceilalţi să creadă că e un părinte imperfect, cu siguranţă că domnul Victor se va simţi temător şi nelalocul lui în majoritatea timpului.

Monstrul cel Magnific al lui Ştefan

MONSTRUL CEL MAGNIFIC AL LUI ŞTEFAN

Ştefan avea un Monstru Magnific, care apărea întotdeauna când avea nevoie de el.

Atunci când Ştefan nu obținea ceea ce dorea sau când primea ceea ce nu vroia...

Atunci când prietenii lui Ştefan nu voiau să se joace cu el sau nu voiau să joace jocurile cum considera Ştefan că ar fi trebuit...

Atunci când părinții îi spuneau lui Ştefan ce să facă sau când nu îi ziceau ce e de făcut...

10. Lăsați-i pe copiii/elevii dvs. să încerce de unii singuri tot felul de lucruri. Deşi s-ar putea să vă doriți să săriți şi să îi ajutați să îşi lege şireturile, să îşi facă patul sau să îşi rezolve disputele, asta nu îi va ajuta să îşi dezvolte toleranța la frustrare. Acceptați faptul că a învăța să faci față unei frustrări implică un anumit grad de efort şi disconfort.

11. Evidențiați-le consecințele pozitive ale toleranței ridicate la frustrare, cum sunt câştigurile pe termen lung, un confort emoțional sporit, abilitatea crescută de a rezolva probleme, plăcerea de a obține ceea ce îți doreşti după ce depui un efort, etc.

SUMAR

Statutul de părinte/educator implică de obicei un important grad de frustrare. Pentru a vă uşura sarcina, ar fi mai înțelept să învățați să tolerați frustrarea, mai degrabă decât să încercați să o eliminați complet. De exemplu, doamna Georgeta, despre care s-a vorbit anterior, ar găsi inutilă încercarea de a-şi diminua frustrarea făcând mereu curat şi îndepărtând întreaga mizerie şi dezordine din casa sa. O soluție mai eficientă ar fi ca doamna Georgeta să îşi dea seama că murdăria şi dezordinea sunt câteodată inevitabile atunci când ai trei copii. De aceea, decât să pretindă ca dezordinea să nu mai existe, ea ar putea să îi accepte existența, *preferând* ca ea să nu mai existe. Decât să considere că este îngrozitor, oribil şi cumplit că gospodăria sa nu este „aşa cum ar trebui să fie", doamna Georgeta ar putea să îşi dea seama că este rău, dar nu este catastrofal faptul că în casa ei curățenia nu este aşa cum ar prefera dânsa; la urma urmei ar putea să fie şi mai rău decât este! Pe scurt, doamna Georgeta ar putea să decidă să accepte frustrarea, în loc să se necăjească datorita ei şi astfel să îi facă față mai uşor şi mai cu folos. Şi la fel puteți face şi dvs.!

CÂND FRICA NE STĂ ÎN CALE

(însoțește povestea „Teama de greșeli a Dorei")

O POVESTE DE GROAZĂ PENTRU PĂRINȚI

A fost o dată ca niciodată un cuplu fericit, lipsit de griji, pe nume Todea. S-au decis la un moment dat, că ceea ce aveau nevoie cu adevărat pentru a-și completa familia ar fi un micuț Todea. Așa că au plănuit nerăbdători sosirea pe lume a primului lor copil. Dar, din momentul în care Alina Todea a venit pe lume, părinții ei nu s-au mai simțit liberi. Au devenit îngroziți și stresați la gândul că purtau toată responsabilitatea îngrijirii Alinei.

Când Alina era încă un bebeluș, Mămica și Tăticul Todea stăteau treji toată noaptea.

„Dar dacă s-ar sufoca în timpul somnului?" se întrebau. „Sau dacă ar tot plânge și nu am auzi-o?". În timpul zilei, se îngrijorau în legătură cu mâncatul, strănutatul și sughițul.

„Oare mănâncă suficient? Oare mănâncă prea mult? Oare nu face pneumonie? Oare are colici?" se întrebau. Ca urmare, își petreceau o groază de timp chemându-l pe medicul pediatru să le spună tot ce se poate despre starea sănătății Alinei.

Cu cât Alina creștea, cu atât creșteau și grijile în privința ei.

„Crește oare destul de repede? Se dezvoltă oare prea repede?"

„Să lăsăm lumina de veghe aprinsă noaptea sau nu? Să o dăm la grădiniță sau să nu o dăm? Să-i mai dăm câte o palmă din când în când sau nu? Oare are suficienți prieteni? Oare are prietenii potriviți? Când e momentul potrivit să discutăm despre sex cu ea, fără să o șocăm? Oare dacă o lăsăm să mănânce dulciuri i se vor strica dinții? Oare dacă nu o lăsăm să mănânce dulciuri ne va purta pică? Oare 14 ani e o vârstă la care să poată avea întâlnire cu un băiat? Dacă rămâne însărcinată?". Și tot așa!

Punctele de cotitură din copilăria și din adolescența Alinei coincideau cu modificări în motivele de îngrijorare ale părinților, dar nu trecea zi în care vreunul dintre părinți să nu se îngrijoreze în privința vreunor aspecte din viața Alinei.

„Nu mi-aș fi dat seama niciodată că a fi părinte înseamnă o muncă atât de epuizantă," îi spunea Tăticul Todea Mămicii Todea.

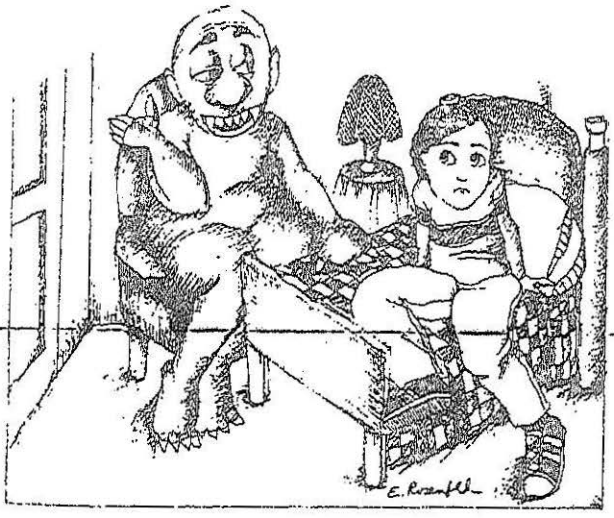
„Dacă vrem ca Alina să devină perfectă, trebuie să acceptăm să fim stresați și nervoși pentru încă câțiva ani," îi spunea Mămica Todea Tăticului Todea. „Sunt o mulțime de pericole de care trebuie să ne neliniștim."

„Da," încuviință Tăticul Todea. „Și ar fi o adevărată catastrofă dacă am face un pas greșit și nu am crește-o cum se cuvine pe Alina."

„Este groaznic!"
„Nu mai suport!"
„Sunt o persoană ÎNGROZITOARE!",

„...apar eu. E ca o regulă."

„Adică vrei să spui...", zise Ştefan, „... vrei să spui că dacă nu aş mai rosti cuvintele magice, nu ai mai apărea?"



„Aproape, dar ar mai fi nevoie de ceva. Ar trebui să îţi schimbi şi *gândurile,* nu doar cuvintele. Pentru asta trebuie să exersezi serios."

„Dar de ce îmi spui toate lucrurile astea?", întrebă Ştefan privindu-l bănuitor pe Monstru.

„Pentru că m-am săturat să trebuiască să tot apar. Tu rosteşti cuvintele magice tot mai des şi eu trebuie ba să apar, ba să dispar. Este atât de obositor! Aş vrea să-mi iau şi eu o vacanţă şi să stau lungit pe o plajă undeva cât mai departe."

„Oh", spuse Ştefan, „păi atunci ce-ar fi să exersez altfel de gânduri, ca să văd dacă funcţionează cum spui tu."

Aşa că de atunci înainte, de câte ori lucrurile nu mergeau aşa cum dorea Ştefan, el îşi schimba gândurile şi cuvintele magice pe care le rostea odinioară.

CU CE CREZI CĂ ÎŞI ÎNLOCUIA EL GÂNDURILE ŞI CUVINTELE MAGICE DE ÎNAINTE?

În loc să spună....	Spunea....
„E groaznic!"	„Ce păcat că e aşa!"
„Nu mai suport!"	„Nu-mi convine, dar pot să suport!"
„TREBUIE să obţin ceea ce doresc!"	„Mi-ar plăcea foarte mult să obţin ceea ce vreau, dar nu trebuie neapărat să se întâmple aşa!"
„Prietenii mei sunt îngrozitori când nu fac ceea ce vreau eu!"	„Nu-mi place întotdeauna cum se poartă, dar asta nu înseamnă că nu mai sunt prietenii mei!"

Prin urmare, Monstrul lui Ştefan apărea din ce în ce mai rar.

CE CREZI CĂ AU GÂNDIT PĂRINŢII, PRIETENII ŞI PROFESORII LUI ŞTEFAN DE ACEASTĂ SCHIMBARE?

Părinţii lui Ştefan se supărau tot mai rar pe el şi nu îl mai pedepseau aproape niciodată.

Prietenii lui Ştefan nu se mai speriau şi se jucau mai des cu el.

Profesorii erau mai bucuroşi, mai puţin supăraţi şi nu îi mai făceau mereu observaţii.

„Acum că mă înfurii mai rar, văd că lucrurile se întâmplă mai degrabă aşa cum vreau eu.", îşi spunea Ştefan. „Mă bucur tare mult că am învăţat cum să-l opresc pe Monstru să mai apară."

În cazul d-lui Virgil, toleranța redusă la frustrare se manifestă în tendința sa de a nu face azi nimic din ceea ce poate fi amânat și pe mâine. D-l Virgil își spune lucruri precum „E prea greu să fac curățenie în pivniță azi, o să fac săptămâna viitoare" și „Sunt prea obosit să o ajut pe Andreea cu tema de casă, o să o ajut mâine." Cu cât amână mai mult, cu atât îi este mai greu să realizeze ceva, așa că ceea ce inițial era o frustrare mică crește cu fiecare amânare, până când în cele din urmă se simte copleșit de toate treburile care sunt de făcut. Se întreabă adesea de ce copiii lui nu răspund niciodată la cererile sale de a pune masa sau de a plimba câinele. Nu își dă seama că aceștia nu fac decât să îi imite comportamentul. Rezultatul este o familie dezorganizată de persoane care mereu amâna câte ceva și care trăiesc arareori vreo satisfacție.

În concluzie, toleranța scăzută la frustrare are câteva beneficii iluzorii pe termen scurt, precum confortul crescut pe moment, și multe dezavantaje, pornind de la enervare, resentimente și depresie, până la frustrare crescută în viitor și oferirea unui model negativ copiilor/elevilor.

CUM SE DEZVOLTĂ TOLERANȚA LA FRUSTRARE

Mulți oameni consideră că fie ai toleranță la frustrare, fie nu o ai și că nu e nimic de făcut în acest ultim caz. Dimpotrivă, abilitatea de a tolera frustrarea poate fi dezvoltată prin creșterea expunerii la frustrare și realizarea faptului ca puteți să o suportați și că disconfortul nu este îngrozitor.

Deși există diferențe temperamentale între copii, aceștia nu se nasc cu abilitatea de a tolera neplăcerile; aceasta se învață în timp. De câte ori bebelușii nu sunt hrăniți imediat ce încep să plângă sau nu le sunt schimbate scutecele imediat ce fac pe ei, aceștia încep să realizeze faptul ca satisfacerea nevoilor nu este întotdeauna imediată și astfel încep să tolereze o întârziere mai mare apărută între dorință și satisfacerea acesteia. Vă amintiți de doamna Melania și cât de repede ceda ea în fața dorințelor copiilor ei? Ea împiedică de fapt un proces de învățare foarte important: învățarea amânării recompensei prin tolerarea frustrării. Pe măsură ce copiii cresc, ei au din ce în ce mai multe oportunități de a-și dezvolta toleranța la frustrare. De câte ori întâlnesc un obstacol în calea scopurilor pe care și le propun și sunt încurajați să facă față situației de unii singuri, ei de fapt învață să își dezvolte toleranța la frustrare.

Un avantaj suplimentar al dezvoltării toleranței la frustrare este că devenim mai capabili să amânăm o recompensă și să renunțăm la plăceri momentane, în favoarea unor câștiguri de lungă durată. De exemplu, părinții care nu se străduiesc să își disciplineze copiii vor avea probabil de făcut față unor probleme de comportament mai grave pe măsură ce copiii înaintează în vârstă. Părinții care acordă timpul și energia necesare pentru a-și disciplina copiii vor avea foarte

probabil de făcut față la mai puține probleme de comportament. De asemenea, părinții care reușesc să îi facă pe copiii lor să îi ajute la treburile din gospodărie îi vor aprecia pe aceștia ca fiind mai de ajutor decât părinții care consideră că pot să facă totul singuri.

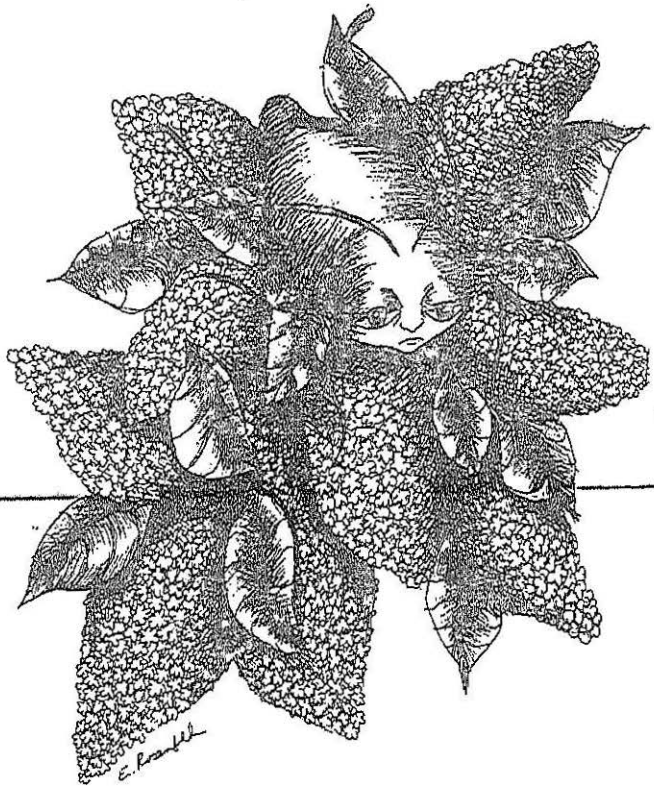
Pe scurt, abilitatea de a tolera frustrarea poate fi învățată și este adesea necesară pentru atingerea scopurilor pe termen lung.

CUM SĂ ÎȚI CREȘTI PROPRIA TOLERANȚĂ LA FRUSTRARE

După cum am afirmat anterior, frustrarea nu conduce în mod necesar la nefericire. Desigur că este neplăcut să nu obții ceea ce vrei sau să apară obstacole în calea atingerii scopurilor tale, dar nu este nicidecum catastrofal, doar tu percepi lucrurile așa. În plus, dacă alegi să te necăjești pe seama frustrării, faci și mai dificilă încercarea de a trece peste ea. Următoarele sugestii sunt menite a vă ajuta să vă creșteți toleranța la frustrare:

1. Verificați sursa frustrării. Oare chiar vă împiedică să obțineți ceea ce doriți sau doar așa o vedeți dvs.? Un exemplu de frustrare auto-provocată e un părinte care spune „Aș vrea să îmi reiau studiile, dar nu pot din cauza copiilor."
2. Dacă vă dați seama că sursa frustrării este reală, e mai bine să îi acceptați existența. Pretenția că frustrarea nu ar trebui să existe sau gândurile catastrofice despre aceasta nu fac decât să vă crească disconfortul și nu ajută cu nimic la rezolvarea situației. Dimpotrivă, pretențiile exagerate și gândurile catastrofice fac și mai dificilă adaptarea la situație.

LUCIAN LICURICI ÎNVAȚĂ SĂ LUMINEZE



Lucian Licurici zăcea în tufişul de liliac şi privea abătut în pământ. Nici nu băgă de seamă apusul soarelui care deveni auriu, apoi roşiatic...şi nici pomeneală să simtă mirosul parfumat al florilor de liliac.

„Ce groaznic!", mormăi Lucian pentru sine însuşi. „Cât de îngrozitor este să fii un licurici care să nu poată lumina... la fel de bine aş putea fi considerat o muscă sau un gândac. Un licurici care nu poate să lumineze nici nu poate fi numit licurici...sunt o ruşine pentru familia mea."

Lucian stătea posomorât şi privea cum, rând pe rând, ceilalţi licurici începeau să lumineze, pe măsură ce soarele trecea în amurg şi amurgul se pierdea încet în noapte. Din toate celelalte puncte de vedere, era un licurici perfect. Avea o pereche elegantă de antene, aripi minunate şi o coadă lungă, suplă. Singurul lucru care i se putea reproşa lui Lucian era că nu putea să lumineze, dar acesta, bineînţeles, era cel mai mare neajuns pentru neamul licuricilor.

„Probabil că ceilalţi ştiu un secret pe care eu nu-l cunosc", gândi Lucian, „altfel cum de reuşesc ei să lumineze şi să clipească fără prea mult chin, în timp ce eu, oricât aş încerca, nu pot scoate nici măcar o scânteie? Mă întreb... care e şmecheria?!"

Lucian decise că i s-a cam urât de atâta bombănit. Şi mai hotărî şi că se cam săturase să tot fie un licurici fără lumină, aşa că îşi părăsi culcuşul din tufişul de liliac şi porni într-o expediţie pentru a descoperi cum să se "aprindă" şi el.

Un prim popas îl făcu în tufişul de colectat miere, unde Loredana şi Laura Licurici străluceau aprins printre floricelele dulci. Lucian se ruşina nitel să le întrebe aşa direct, dar îşi dădu seama că nu are nimic de pierdut şi că ar avea atât de mult de câştigat dacă ar învăţa cum să lumineze...

„Bună-ziua", rosti el, „vă deranjează dacă vă pun o întrebare mai personală?"

„Ei...şi tu!", chicotiră Laura şi Loredana roşind uşor, „Asta depinde de întrebare".

„Păi aş vrea să ştiu ce vă aprinde pe voi?"

„Cum adică ce ne aprinde???", întrebară într-un glas Loredana şi Laura.

„Ce vă aprinde încât să începeţi să luminaţi?", întrebă din nou Lucian.

„Ah, deci asta era!", răsuflară uşurate Loredana şi Laura. „Păi nu ştim prea sigur, dar credem că tufişul de miere e cauza: de câte ori ne apropiem de floricelele astea minunate, ne aprindem."

5. Nu vă manipulați copiii prin intermediul vinei. Evitați să utilizați expresii precum „O să mă omori într-o bună zi!" sau „Mă faci de rușine!". Nu faceți decât să îi învățați să se critice pe sine și să utilizeze vina pentru a-i manipula pe ceilalți.

6. Acceptați responsabilitatea pentru crearea propriilor dvs. sentimente și arătați-le copiilor că și ei, la rândul lor, sunt responsabili de crearea propriilor sentimente.

7. Ajutați-i pe copii/elevi să înțeleagă cât de complecși sunt. Explicați-le că sunt formați din multe trăsături, caracteristici și comportamente diferite. Ca persoane, nu sunt răi doar fiindcă una sau mai multe părți ale lor nu sunt așa cum ar fi de dorit.

8. Educați-i pe copii/elevi să își asume responsabilitatea pentru ceea ce fac, dar să nu se învinovățească pe sine sau pe ceilalți în caz că lucrurile merg prost. Și asigurați-i că nici dvs. nu îi veți învinovăți.

9. Încurajați-i pe copii/elevi să își accepte propriile greșeli. Până când nu se acceptă pe ei înșiși și greșelile lor, ei vor evita să își asume riscuri, ceea ce va încetini considerabil procesul lor de dezvoltare.

SUMAR

A te accepta pe tine însuți înseamnă a nu te desconsidera niciodată ca persoană. De asemenea, a-i accepta pe copiii/elevii dvs. înseamnă a nu le desconsidera niciodată valoarea ca persoane, indiferent cât de inacceptabil se comportă.

Când credeți că v-ați purtat în mod greșit, mai verificați o dată situația să vedeți dacă într-adevăr ați făcut o greșeală. Dacă este așa, nu vă condamnați; e mult mai bine:

- să încercați să corectați greșeala,
- să vă iertați pe dvs. înșivă,
- să încercați să nu vă mai comportați astfel în viitor.

Urmați acest plan pentru a învăța să vă acceptați pe voi înșivă - și învățați-i și pe copiii/elevii dvs. să facă la fel.

DEZVOLTAȚI-VĂ TOLERANȚA LA FRUSTRARE

(însoțește povestea „Mierla Mirela învață cum să nu se necăjească")

INTRODUCERE

Ocupația de părinte/educator poate fi plină de frustrări. De multe ori, un copil sau mai mulți nu ne permit să facem tot ceea ce ne-am propus să realizăm. Înseamnă oare asta că părinții/educatorii trebuie să se simtă supărați, plini de resentimente sau deprimați în fața acestei frustrări constante? Deși uneori părinții pot să aleagă să se necăjească atunci când le sunt zădărnicite planurile, au și alte soluții deoarece cauza frustrării constă mai degrabă într-un fapt din realitate, decât dintr-un sentiment: o frustrare este orice obstacol care intervine între noi și scopul nostru. Modul în care vedem acest obstacol este cel care determină felul în care ne simțim atunci când suntem blocați în drumul nostru către atingerea scopului. În consecință, este posibil și de dorit ca părinții să simtă mai degrabă părere de rău decât neputință și supărare, când sunt confruntați cu frustrarea.

Scopul doamnei Georgeta este să își păstreze casa absolut curată. Vrea ca toate camerele să fie îngrijite și curate tot timpul; totuși, ea mai are și trei copiii mici care nu au aceeași părere în legătură cu importanța curățeniei. Își aruncă hainele murdare pe jos, lasă urme de noroi pe covor și lasă vase nespălate peste tot. Ce crezi că simte doamna Georgeta față de copiii ei atunci când aceștia îi produc frustrare? Ea este furioasă tot timpul, deoarece pretinde copiilor ei să nu se mai poarte astfel. Fiecare șosetă murdară de pe podea, fiecare urmă de pantof cu noroi de pe covor, fiecare pahar folosit și lăsat pe masă o fac să izbucnească într-un acces de furie.

Cât de mult credeți că reușește doamna Georgeta să schimbe situația, atunci când se enervează? Credeți că ar putea reacționa și altfel? Cum ar putea să facă față mai bine frustrării? În continuare, veți afla răspunsul la acestea și la alte întrebări despre cum să înveți să îți crești toleranța la frustrare.

TOLERANȚA SCĂZUTĂ LA FRUSTRARE ȘI CONSECINȚELE EI

Toate ființele umane trăiesc zilnic un oarecare nivel de frustrare, deoarece este normal ca anumite obstacole să interfereaze cu planurile și cu obiectivele noastre. După cum am afirmat anterior, nu prezența frustrării este problematică, ci atitudinea noastră față de frustrare, care creează fie sentimente utile și potrivite, fie sentimente

că te rog să nu pomeneşti de floricele de miere, de merele ionatan sau de cântecul privighetorii: le-am încercat deja."

„Bineînțeles că acestea nu ar putea aprinde lumina *ta.*", spuse Tereza. „Deşi există o mulțime de moduri de a ne aprinde luminile, un singur lucru le poate face să funcționeze...şi acela eşti TU."

„Păi nu înțeleg", murmură Lucian, „am încercat totul şi nu o pot aprinde indiferent cât de tare mă străduiesc."

„Nici nu-i de mirare!", răspunse Tereza. „Nu funcționează dacă te simți deprimat, nervos sau stresat, şi mai ales dacă eşti puțin din toate trei laolaltă. Primul lucru pe care poți să îl faci este să te liniştesti."

„Şi cum să fac asta?", întrebă Lucian.

„Gândindu-te la lucruri care te liniştesc. Sentimentele provin din gândurile tale şi dacă gândeşti calm, te vei simți liniştit. Încearcă să te gândeşti la cea mai liniştitoare imagine care îți vine în minte."

Lucian îşi imagină că stă întins într-un câmp mare, plin cu trifoi, într-o după-masă însorită: cu cât se închipuia mai clar în câmpul de trifoi, cu atât se simțea mai liniştit.

„Deja e mai bine", spuse Tereza simțind o schimbare în el. „Acum eşti pregătit să înveți să-ți aprinzi lumina. Gândeşte-te la ceva ce îți face plăcere."

Şi Lucian se gândi la imaginea lunii pline, într-o noapte călduță de vară. Își imagină că auzea cântecul greierilor şi că simțea o boare lină de vânt atingându-i aripile. Oftă de plăcere. Se simțea fericit pentru prima oară după atâta vreme...

„Acum uită-te la lumina ta!", spuse Tereza, iar Lucian se întoarse şi aruncă o privire peste umăr. Reuşise! Luminița lui se aprinsese pentru prima dată în viață!

„Uaau! Cum am reuşit să fac asta?", întrebă el.

„Ai avut gânduri pozitive!", răspunse Tereza. „Ori de câte ori gândeşti ceva pozitiv, te bucuri şi lumina ta se aprinde. Pentru a o păstra aşa, gândeşte-te la lucruri plăcute în continuare!"

„Dar ce se va întâmpla dacă se va stinge iar şi nu o să o pot aprinde din nou?", întrebă Lucian în timp ce lumina sa se stingea deja încet.

„Depinde doar de tine să îți aprinzi lumina şi să o păstrezi aşa; gândurile negative ca cele pe care le aveai când ai venit aici, nu fac decât să o stingă. Tu eşti cel care şi poate aprinde lumina gândind lucruri pozitive şi doar tu ai puterea de a o menține aprinsă."

„Cred că înțeleg acum: nu erau florile de miere cele care le aprindeau pe Loredana şi Laura, nici merele ionatan cele care îl aprindeau pe Guriță şi nici cântecul privighetorii nu îl aprindea pe Sebastian; de fapt, ei înşişi se aprindeau pentru că făceau lucruri care le aduc plăcere; la fel şi eu mă pot aprinde gândindu-mă la lucruri care mă bucură", trase Lucian concluzia.

„Acum ai dreptate", fu de acord Tereza. „Ce-ar fi să încerci să faci ce spuneai adineauri?"

„Trandafiri", spuse Lucian. „Trandafiri galbeni." Luminița sa pâlpâi pentru o clipă.

„Apus de soare.", mai spuse el apoi. Luminița clipi o dată şi încă o dată.

„Lumina lunii şi flori de câmp", continuă el şi clipi repede de trei ori.

„Fă cum vrei, dar îmi rupi inima!"

„Ce vor crede vecinii dacă nu facem şi noi treaba asta?"

De câte ori vă desconsideraţi pentru lucruri pe care le-aţi spus sau pe care nu le-aţi spus, de câte ori vă auto-învinovăţiţi pentru lucruri pe care le-aţi făcut sau nu le-aţi făcut, vă respingeţi pe voi înşivă, fapt ce are mai întotdeauna consecinţe dăunătoare. Să presupunem că faceţi o greşeală. Aveţi două opţiuni: fie puteţi să vă asumaţi răspunderea pentru că aţi făcut greşeala respectivă şi să faceţi un efort pentru a o corecta şi a nu o mai săvârşi în viitor, fie să vă auto-condamnaţi pentru că aţi stricat lucrurile. Care sunt urmările faptului că vă condamnaţi pe voi înşivă? *Consecinţele emoţionale* pot fi furia, vina sau deprimarea. *Consecinţele comportamentale* constau în faptul că atât timp cât vă lăsaţi dominat de sentimente negative de auto-blamare, probabil că nu veţi face nimic productiv pentru a corecta greşeala sau pentru a o preveni pe viitor. Respingerea de sine vă fură din timp, energie şi concentrare, care altfel ar fi disponibile pentru rezolvarea problemei în mod productiv; vă lasă blocat undeva cu greşelile dvs.

O consecinţă emoţională majoră care decurge din faptul că nu vă acceptaţi aşa cum sunteţi ca persoană umană este *vina*. Vina est un sentiment acceptat social şi mulţi cred că faptul de a te simţi vinovat demonstrează că îţi pasă. Totuşi, vina este un sentiment neproductiv, creat de credinţe iraţionale, care sfidează logica.

Vă creaţi propriul sentiment de vină prin faptul că apreciaţi că nu aţi făcut ceva bine sau că aţi făcut o greşeală, pentru ca apoi să vă condamnaţi pe dvs. ca persoană în întregime sau să credeţi că sunteţi lipsit de valoare fiindcă aţi greşit. Părinţii şi copiii folosesc adesea vina pentru a se manipula reciproc. Alegerea de a ne supune acestei manipulări şi de a crea vină faţă de noi înşine este o formă a respingerii de sine.

O alternativă la învinovăţire este *să verificaţi situaţia* pentru a vedea dacă într-adevăr aţi făcut o greşeală. Dacă nu aţi greşit, atunci cu siguranţă nu există nici un motiv să vă simţiţi vinovat. Dacă aţi făcut o greşeală, nu aveţi nici un motiv să vă învinovăţiţi – în schimb puteţi să vă acceptaţi ca persoană supusă greşelii, dar şi posibilităţii de îmbunătăţire.

De exemplu, d-l Rusu ar putea să se mai gândească o dată la decizia sa de a nu o lăsa pe fiica lui de 12 ani la discotecă. Ar putea să îşi dea seama că hotărârea sa iniţială era bună şi să o pună în aplicare cu fermitate şi fără regrete mai apoi pentru severitatea de care a dat dovadă. Sau, ar putea să decidă că hotărârea sa nu era una bună, caz în care s-ar putea gândi la moduri de a preveni această greşeală în viitor.

O altă cale de a vă elibera de vină este să vă daţi seama că nu sunteţi responsabil de sentimentele altora, atâta timp cât nu le creaţi celorlalţi nişte situaţii în care unele gânduri sau emoţii să devină extrem de probabile; dar sunteţi

responsabil de crearea propriilor dvs. sentimente. Când copilul vă spune „Îmi rănești sufletul", puteți răspunde „Nu, tu singur îți creezi sentimentele astea și dacă vrei, te învăț cum să îți creezi sentimente folositoare." De asemenea, nu este de dorit să îi spuneți copilului: „Mă enervezi!", deoarece singur sunteți responsabil de crearea sentimentului de mânie, nu copilul dvs.; totuși, puteți să îi explicați că unele din purtările sale vă displac și să îi arătați moduri pentru a corecta situația.

ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ ACCEPTAȚI

Primul pas pentru a învăța să vă acceptați este să vă dați seama că nu sunteți o ființă care poate fi judecată ca fiind în întregime bună sau rea. Sunteți un amalgam de comportamente, trăsături și caracteristici – unele dintre ele fiind de dorit, altele mai puțin tolerabile, iar altele neutre. Nu are sens să spuneți că sunteți bun sau rău, cu sau fără valoare. Mai degrabă, sunteți o persoană care face atât lucruri bune cât și lucruri rele și care manifestă comportamente demne de laudă sau nu.

Este de asemenea lipsit de logică să vă respingeți, ca fiind o persoană rea sau fără valoare, doar fiindcă vă comportați rău în prezent. Au fost momente în trecut când v-ați comportat așa cum ați fi dorit și probabil că vor fi momente în viitor când vă veți comporta din nou așa cum vreți. A spune că sunteți în întregime rău sau fără valoare implică faptul că ați fost întotdeauna rău și că veți fi mereu rău – ceea ce este imposibil.

Iată și câteva alte **metode** de a vă crește nivelul de auto-acceptare:

1. Nu vă condamnați sau învinovățiți mereu – auto-acceptarea înseamnă să acceptați în mod *necondiționat* toate trăsăturile, caracteristicile și comportamentele. Totuși:
2. Aduceți-vă aminte că auto-acceptarea nu înseamnă că trebuie să vă placă tot ceea ce faceți. Aveți cu siguranță trăsături sau comportamente pe care nu le apreciați, dar în loc să vă desconsiderați și să nu faceți nimic din cauza acestor sentimente descurajatoare față de dvs. ar fi indicat să vă asumați responsabilitatea pentru schimbarea lor.
3. Valorificați și apreciați acele lucruri pe care le faceți bine.
4. Acceptați laudele venite din partea celorlalți.
5. Priviți-vă ca pe cineva care merită să fie recompensat și apoi faceți ceva care să vă aducă plăcere – acordați-vă timp pentru dvs.; oferiți-vă din când în când ceva ce vă doriți, faceți-vă complimente.

CAPACITATEA DE A NE REZOLVA PROBLEMELE ÎN MOD RAȚIONAL

(însoțește povestea „Veveriţele Maşa, Daşa şi Saşa")

IMPORTANȚA CUNOAȘTERII MODULUI DE A NE REZOLVA PROPRIILE PROBLEME

Ce faceți în momentul în care vă dați seama că a apărut o problemă? Aveți o metodă proprie sau un procedeu pentru a o rezolva? Vă enervați imediat şi începeți să strigați? Sau vă întristați şi începeți să plângeți?

Majoritatea adulților nu au fost niciodată învățați cum să se confrunte cu problemele pe care le întâlneau în copilărie şi cum să şi le rezolve. Ei ajung la maturitate neştiind cum să îşi abordeze eficient problemele sau cum să se descurce şi să le depăşească. Terapia Rațional-Emotivă şi Comportamentală a fost concepută de Albert Ellis pentru a-i ajuta pe oameni să îşi rezolve mai eficient problemele emoționale şi să se descurce mai bine şi cu problemele lor practice. Părinții care învață să îşi rezolve problemele de natură emoțională în modul prezentat în cadrul Terapiei Rațional-Emotive şi Comportamentale vor fi mai bine pregătiți pentru a-şi rezolva propriile conflicte, cât şi pe cele cu copiii lor şi vor fi capabili să le sugereze acestora modalități mai bune de a-şi rezolva problemele.

Doamna Georgiana are o problemă practică: cum să îl învețe pe băiatul ei de doi ani să stea pe toaletă, dacă el refuză acest lucru? Dacă îl forțează să stea pe toaletă, acesta țipă, strigă şi o loveşte. Doamna Georgiana are şi o problemă emoțională din cauza incapacității de a îl învăța pe fiul ei acest lucru: e furioasă pe el pentru că e un copil atât de „dificil" şi pe ea însăşi pentru că nu e o mamă mai bună.

Credeți că furia doamnei Georgiana o ajută în vreun fel în efortul de a-şi rezolva problema practică cu fiul ei?

Doamna Silvia are şi ea o problemă practică: cum să o facă pe fiica ei de 16 ani să ajungă acasă la timp sâmbătă seara? Când fiica ei se întoarce târziu acasă, doamna Silvia este nemulțumită, dar nu se înfurie. Ea îi spune acesteia calm, dar cu fermitate, că nu va mai avea voie să iasă sâmbăta următoare. Fiica ei va trebui să îşi câştige privilegiul de a ieşi sâmbăta, venind acasă la timp.

2. Exprimați-vă sentimentele față de copii, astfel încât ei să le identifice cu mai mare acuratețe și să fie capabili să își numească sentimentele proprii și pe cele ale celorlalți.

3. Nu vă învinovățiți copiii pentru modul în care vă simțiți. De exemplu, în loc să le spuneți: „Mă enervezi" sau „Mă sperii când faci lucrul ăsta", spuneți: „Mă enervez" sau „Mă sperie când te văd făcând lucrul ăsta."

4. Împărtășiți-vă gândurile cu copiii, arătându-le modul în care acestea vă creează anumite sentimente. De exemplu, dacă vă simțiți furios i-ați putea spune: „Simt că devin furios pentru că îmi spun că nu ar trebui să faci acest lucru. Probabil că ar fi mai bine să îmi spun că *mi-aș dori* să nu faci acest lucru."

5. Ajutați-vă copilul să învețe cum își creează sentimentele, întrebându-i ce gândesc în momentul în care își exprimă un sentiment.

6. Acceptați-vă copiii indiferent de ce fel de sentimente ar exprima ei, astfel încât ei înșiși să își accepte cu mai multă ușurință propriile sentimente.

7. Indicați-le faptul că a pretinde imperativ ceva este un lucru auto-distructiv.

8. Ajutați-i să învețe să evalueze realitatea cu mai multă precizie, atrăgându-le atenția în momentul în care exagerează sau gândesc în termeni de catastrofă.

9. Recompensați-i pentru momentele în care reacționează cu sentimente adecvate.

10. Ajutați-i să suprapună modelul ABC din Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală peste situația reală și să folosească acest sistem pentru a-și descifra sentimentele.

11. Oferiți-le copiilor exemple de afirmații și gânduri raționale, mai degrabă decât să vă așteptați ca aceștia să le descopere singuri. De exemplu, ați putea sugera unui copil care se teme de întuneric să își spună: „Nu am de ce să mă tem de întuneric: nimic nu îmi va face rău. Singura diferență dintre lumină și întuneric este că nu pot vedea la fel de bine pe întuneric."

12. Sugerați-le că a gândi rațional este ca și cum ar „face mușchi la nivelul emoțiilor".

13. Învățați-vă copiii să utilizeze tehnicile de Imagerie Rațional-Emotivă.

14. Aduceți-le aminte că toate ființele umane fac greșeli și că e neplăcut, dar nu „groaznic", „oribil" sau „teribil", dacă se întâmplă așa ceva.

15. Ignorați copiii atunci când se vaietă: dacă în acest mod capătă atenția dvs., probabilitatea ca acest lucru să se întâmple și în viitor va crește.

16. Identificați pentru ei exemple de gândire iraţională în emisiuni TV, cântece cunoscute şi în filme. Încurajați-vă copiii să devină „detectivi raționali" şi să caute exemple de gândire rațională şi iraţională în jurul lor.

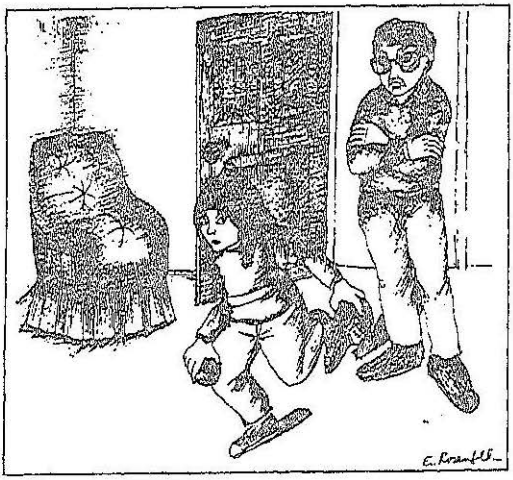
17. Citiți-le poveşti raționale.

18. Nu vă aşteptați ca întotdeauna copiii dvs. să se comporte rațional. Acceptați-i chiar când nu fac acest lucru. Nu este nevoie să le aprobați comportamentul ca să îi acceptați în calitate de ființe umane.

19. Învățați-vă copiii strategii de rezolvare a problemelor practice, pentru ca ei să fie capabili să le rezolve şi pe acestea alături de cele emoționale.

SUMAR

Oamenii îşi creează adesea neplăceri la nivel emoțional datorită credințelor pe care le au şi a modului lor de a evalua o situație. Este posibil să învățați să gândiți mai rațional şi să vă creați sentimente adecvate, nu dureroase. A gândi rațional nu este doar mai plăcut la nivel emoțional, ci contribuie şi la abilitățile persoanei de a aborda şi de a rezolva probleme practice. Părinții care gândesc rațional îşi vor rezolva mai eficient conflictele cu copiii lor şi îi vor putea învăța şi pe aceştia cum să se raporteze rațional la propriile sentimente şi probleme.



Fiica de 8 ani a domnului Valer, care s-a jucat pe-afară toată după-amiaza, intră fugind în sufragerie, lăsând o dâră de urme de noroi pe covorul deschis la culoare. Domnul Valer vede mizeria, o prinde pe fată de braț, îi trage o palmă și țipă la ea că e un copil rău. Ea începe să plângă și domnul Valer începe să se simtă vinovat.

Modelul ABC în acest caz ar fi următorul:

A - D-l Valer strigă la fiica lui și îi trage o palmă. Ea plânge.

B - „Nu ar fi trebuit să o lovesc."
„Sunt un tată îngrozitor pentru că am lovit-o."
„Nu mă va ierta niciodată."
„Am distrus relația dintre noi."

C - Vinovăție.

După cum sugerează aceste exemple, lucrurile pe care părinții și le-au spus la B au creat sentimentele supărătoare, neproductive de la C. Gândurile lor sunt iraționale, adică convingeri ilogice care conduc la sentimente nepotrivite.

CARACTERISTICI ALE GÂNDURILOR:

Raționale

- Derivă din realitate.
- Sunt susținute de dovezi reale.
- Vă ajută să obțineți ceea ce doriți.
- Conduc la sentimente adecvate chiar și în situații neplăcute (iritare, nu furie; regret, nu vinovăție; preocupare, nu anxietate; tristețe, nu depresie).
- Exprimă preferințe sau dorințe.

Iraționale

- Nu derivă din realitate.
- Nu sunt susținute de dovezi reale.
- Nu vă ajută să obțineți ceea ce doriți.
- Conduc la sentimente inadecvate (furie, vinovăție, anxietate, depresie).
- Sunt exagerări extreme ale unei situații (în termeni de „groaznic", „teribil").
- Sunt solicitări imperative față de sine, de ceilalți, de viață. („trebuie!", „e neapărat necesar!", „mi se cuvine!").

Oare ce s-ar întâmpla dacă în exemplele anterioare, gândurile iraționale de la B ar fi transformate în gânduri raționale? Evenimentul de la momentul A ar rămâne același, dar la nivelul C ar apărea modificări, iar modelele ABC ale situațiilor descrise anterior ar arăta astfel:

A - D-l Ștefan vede bucătăria în dezordine.
B - „Mi-aș fi dorit să găsesc curățenie."
„Nu-mi place să găsesc bucătăria în dezordine."
„Ce păcat că nici până acum copiii nu au învățat să se comporte mai responsabil."
C - Iritare, nemulțumire.

A - Fiul doamnei Elvira întârzie deja de două ore.
B - „Sper că nu i s-a întâmplat nimic grav."
„Ar fi foarte neplăcut să i se fi întâmplat vreun accident, dar cred că aș face față situației."
„Să stau aici și să mă îngrijorez nu mă ajută la nimic și nu schimbă situația, așa că mai bine mi-aș umple timpul făcând altceva."
C - Preocupare, îngrijorare.

A - Domnul Valer strigă la fiica lui și îi trage o palmă. Ea plânge.
B - „Păcat că mi-am pierdut controlul și am lovit-o. Ar fi fost mai bine dacă nu aș fi făcut-o."
„Probabil că nu prea mă place pe moment, dar o să-i treacă."
C - Regret.

După cum ați observat, sentimentele nepotrivite devin potrivite doar în momentul în care *gândurile iraționale se transformă în gânduri raționale.* Cum ne putem educa pentru a gândi mai rațional? Cum putem învăța să transformăm gândurile iraționale în gânduri raționale? În primul rând, e nevoie să ne identificăm gândurile iraționale și apoi să le punem sub semnul întrebării, să le disputăm și să le combatem până vom crede cu adevărat în alternativele raționale.

REZOLVAREA NEPLĂCERILOR DE LA NIVEL EMOȚIONAL PRIN „PROVOCAREA" ŞI „DISPUTAREA" GÂNDURILOR IRAȚIONALE

Gândurile iraționale sunt de obicei fie solicitări absolutiste, fie exagerări la extrem ale realității. Exemple de gânduri iraționale frecvent întâlnite în cazul părinților sunt:

- „Trebuie să obțin dragostea şi aprobarea permanentă a copiilor mei."
- „Trebuie să mă port întotdeauna într-un mod competent, eficient şi perfect corect cu copiii mei."
- „Copiii mei trebuie să se comporte întotdeauna aşa cum cred eu că e cazul."
- „Copiii mei mă fac să mă simt furios, stresat şi deprimat."
- „Este groaznic când copiii mei nu se comportă perfect."
- „Eu sunt cel vinovat şi ar trebui să mă simt îngrozitor în cazul în care copiii mei vor deveni altfel decât sper eu să devină."
- „A fi părinte nu ar trebui să fie prea greu."

Ați putea adăuga şi alte gânduri iraționale proprii la această listă? Înțelegeți ce anume face ca aceste gânduri să fie iraționale?

Punând sub semnul întrebării şi disputând fiecare credință irațională, puteți să vă convingeți să renunțați la ea şi să o înlocuiți cu o convingere rațională. Vă sugerăm în continuare câteva întrebări utile pe care puteți să le folosiți pentru a vă disputa unele dintre propriile dvs. gânduri iraționale:

1. Se bazează această convingere a mea pe fapte, pe opinii, pe inferențe sau pe presupuneri? Care este dovada că lucrurile stau chiar aşa?
2. De ce nu ar fi lucrurile aşa cum sunt? Unde scrie că trebuie să obțin întotdeauna ceea ce îmi doresc?
3. Este chiar atât de îngrozitor? Nu ar putea fi mai rău decât atât? E adevărat că nu pot tolera aşa ceva?
4. Cum se poate ca aşa ceva să mă facă mai lipsit de valoare ca om? Am vreo dovadă cum că acest lucru mă face lipsit de valoare?
5. Modul în care gândesc mă ajută oare să obțin ceea ce îmi doresc? Îmi este folositor?

Să urmărim un mod de a disputa o credință irațională:

1. ***Întrebare:*** *„Trebuie* într-adevăr să obțin dragostea şi aprobarea permanentă a copiilor mei pentru a supraviețui?"
   Răspuns: „Nu, nu e adevărat, pot trăi şi fără acest lucru, deşi mi-ar plăcea mult să îl am."

2. ***Întrebare:*** „Există vreo lege a universului care să spună că *trebuie* să am permanent parte de dragostea şi aprobarea lor?"
   Răspuns: „Nu, nu găsesc niciunde vreo dovadă că ar exista o astfel de regulă."
3. ***Întrebare:*** „*Trebuie* să obţin *întotdeauna* ceea ce îmi doresc?"
   Răspuns: „Nu. Chiar îmi doresc ca lucrurile să meargă după cum mi-ar plăcea mie, dar asta nu înseamnă că aşa şi trebuie să se întâmple."
4. ***Întrebare:*** „Este chiar atât de *îngrozitor* dacă nu mă iubesc copiii mei?"
   Răspuns: „Nu, <îngrozitor> e o exagerare. Nu mi-ar plăcea, dar aş supravieţui."
5. ***Întrebare:*** „Faptul de a nu fi tocmai pe placul copiilor mei e oare *cel mai rău* lucru la care m-aş putea gândi? Ce mi-ar părea şi mai groaznic?"
   Răspuns: „Ar fi şi mai groaznic dacă ar fi morţi, sau dacă nu s-ar fi născut niciodată."
6. ***Întrebare:*** „De ce anume faptul că fiii mei nu mă plac atât de mult m-ar face o persoană mai lipsită de valoare?"
   Răspuns: „Nu m-ar face mai lipsit de valoare, după cum nici dragostea lor nu m-ar face mai valoros. Din moment ce fac atât lucruri bune cât şi rele şi am atât trăsături bune, cât şi negative, nu sunt nici plin de valoare şi nici total lipsit de aceasta: sunt pur şi simplu EU şi nici o etichetă nu m-ar caracteriza în întregime."
7. ***Întrebare:*** „A gândi în acest mod mă ajută oare să obţin ceea ce îmi doresc? Îmi este folositor să gândesc astfel?"
   Răspuns: „Nu numai că nu mă ajută să obţin ceea ce îmi doresc, dar îmi este chiar dăunător, pentru că mă face să mă simt deprimat şi furios când copiii mă resping."

Ca rezultat al „disputării", credinţa iraţională va fi probabil înlocuită de următoarea credinţă raţională: *„Aş prefera să fiu tot timpul iubit şi agreat de copiii mei şi e păcat dacă nu se întâmplă întotdeauna aşa, dar pot suporta dezaprobarea lor."* O astfel de disputare categorică este esenţială pentru a vă convinge cu adevărat să renunţaţi la o credinţă iraţională.

O altă tehnică utilă poate fi Imageria Raţional-Emotivă. Cum funcţionează ea? În primul rând, gândiţi-vă la o situaţie în care este extrem de probabil să apară un sentiment inadecvat, precum furia. De exemplu, imaginaţi-vă că vă aflaţi în toiul unei certe serioase cu copiii: simţiţi cum treptat vă creşte furia. Când vă simţiţi suficient de furios, încercaţi să schimbaţi furia în iritare sau enervare. În acelaşi timp, înlocuiţi ideea iraţională conform căreia copiii nu *ar trebui* să fie deranjanţi sau gălăgioşi cu gândul raţional că *aţi prefera* să nu fie atât de iritanţi, dar că nu trebuie să fie chiar aşa doar pentru că dvs. doriţi acest lucru. Imageria Raţional-Emotivă este o bună modalitate de a vă obişnui să schimbaţi modul în care vă simţiţi, prin modificarea felului în care gândiţi.

Credeți că faptul că nu se enervează o ajută pe doamna Silvia să rezolve problema practică pe care o are cu fiica ei?

DIFERENȚA DINTRE PROBLEMELE EMOȚIONALE ŞI PROBLEMELE PRACTICE

Distincția dintre problemele emoționale şi cele practice este una esențială. Una dintre ideile centrale ale Terapiei Rațional-Emotive şi Comportamentale este aceea că persoanele sunt afectate la nivel emoțional de credințele şi atitudinile lor despre ei înşişi, despre ceilalți şi despre viață în general.

În termenii Terapiei Rațional-Emotivă şi Comportamentale, problemele emoționale rezultă din sentimente care afectează sinele şi scopurile individului, cum ar fi furia, deprimarea şi vinovăția. Aceste sentimente constituie o problemă, deoarece atunci când oamenii le trăiesc, este puțin probabil ca ei să gândească clar şi productiv sau să se comporte într-un mod benefic. Problemele practice sunt situații reale pe care doriți să le modificați sau să le rezolvați cumva. Este posibil ca pe lângă problema practică cu care vă confruntați să aveți sau nu şi o problemă emoțională adiacentă.

Este aproape imposibil să vă rezolvați problemele practice atunci când sunteți tensionat la nivel emoțional, deoarece sentimentele neproductive generate de gândurile dvs. iraționale interferează cu încercările de a vă rezolva logic problemele. Acest capitol vă va învăța deprinderi de a rezolva problemele, cu scopul de a vă modifica sentimentele nepotrivite în sentimente mai adecvate. Astfel, veți fi capabil să vă rezolvați problemele practice mai eficient.

ABC-ul TERAPIEI RAȚIONAL-EMOTIVE ȘI COMPORTAMENTALE: ÎNȚELEGEREA PROBLEMELOR EMOȚIONALE

Lecturând poveștile din prima parte a acestei cărți, sesizăm că nu oamenii sau problemele sunt cele care ne supără. Ne supărăm noi înșine prin gândurile și credințele noastre auto-distructive despre ceilalți și despre situații. Terapia Rațional-Emotive Comportamentale oferă un model simplu de tip ABC pentru a înțelege mai ușor aceste idei.

„A"-ul denotă evenimentul sau situația declanșatoare. „B"-ul se referă la gândurile sau credințele persoanei legate de situație, iar „C"-ul desemnează consecințele emoționale care rezultă de aici. Când ceva se întâmplă la nivelul A și există o consecință la nivelul C, nu situația A e cea care creează acest C; ceea ce vă spuneți dvs. înșivă la nivelul B va determina sentimentele de la nivelul C.

Ideea este următoarea:

- A – se întâmplă ceva,
- B - gândiți și vă spuneți ceva despre ceea ce s-a întâmplat; evaluați situația A,
- C – simțiți ceva.

Domnul Ștefan tocmai s-a întors de la muncă. Merge în bucătărie să înceapă să pregătească cina și își dă seama că copiii au lăsat totul într-o dezordine de nedescris. Vasele murdare sunt răspândite pe toată masa, firimiturile la fel și două cutii goale de prăjitură se află pe podea. Așadar, domnul Ștefan se simte furios.

Conform modelului ABC, situația se prezintă astfel:

A - Vede bucătăria dezordonată.

B - „Copiii ar fi trebuit să o curețe."
„Nu suport ca în bucătărie să fie așa o dezordine."
„Este groaznic că nici până acum copiii nu au învățat să se poarte mai responsabil."

C - Furie

Doamna Elvira își așteaptă fiul, care trebuia să se întoarcă acasă la ora zece seara. Acum este miezul nopții, și mama devine din ce în ce mai speriată că i s-a întâmplat ceva îngrozitor.

Modelul ABC aplicat în cazul doamnei Elvira este următorul:

A - Fiul ei întârzie deja de două ore.

B - „Trebuie să i se fi întâmplat ceva groaznic."
„Ar fi groaznic să fi avut un accident."
„Nu aș putea suporta să fie rănit sau, mai rău, să fi murit."
„Când fiul meu întârzie trebuie să mă îngrijorez și să mă supăr."

C - Frică, anxietate.

Alte tehnici utile pentru a exersa modificarea credințelor iraționale în gânduri raționale sunt următoarele:

1. De fiecare dată când aveți un sentiment mai puțin plăcut, încercați să vă dați seama care este convingerea care creează acel sentiment. Este ea rațională sau irațională? În cazul în care convingerea este rațională, iar sentimentul este corespunzător, încercați să vedeți dacă puteți modifica cumva situația. Dacă nu puteți, încercați să o acceptați. Când convingerea este una irațională, provocați-o și disputați-o până renunțați cu adevărat la ea și o înlocuiți cu o credință rațională.

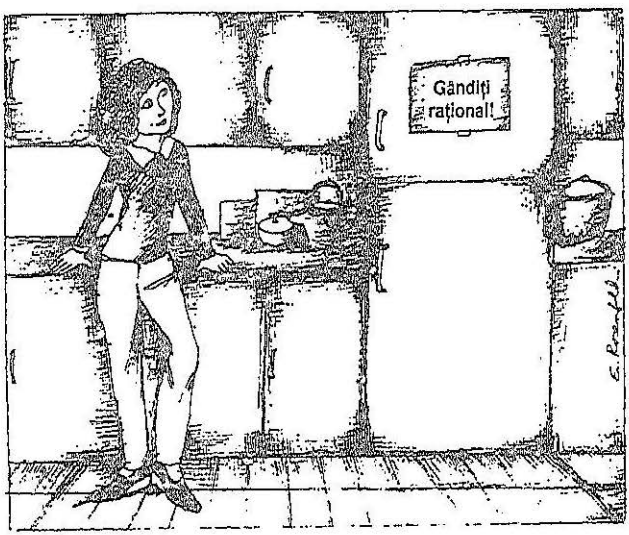
2. Acceptați-vă pe dvs. înșivă, indiferent de sentimentele din momentul respectiv. A vă blama sau a vă înfuria pe dvs. înșivă din cauza unui sentiment va face mai dificilă adaptarea adecvată la situație.
3. Renunțați la gândirea în termeni de catastrofă și la a pretinde imperativ diferite lucruri, cele două forme principale de gândire irațională.

4. Acceptați răspunderea pentru sentimentele pe care le aveți și nu îi mai învinovățiți pe ceilalți pentru modul în care vă simțiți.

5. Nu vă plângeți prea mult de o situație care nu vă convine - a vă plânge de situație face ca aceasta să pară și mai dificilă.

6. Faceți-vă o listă cu propriile gânduri iraționale și disputați-le.

7. Puneți-vă la vedere mesaje sau bilețele care să vă reamintească: „Gândiți rațional!"



8. Oferiți-vă o recompensă ori de câte ori reușiți să transformați un sentiment nepotrivit într-unul adecvat.

9. Nu evitați orice situație în care vă simțiți supărat. Considerați-le oportunități de a încerca să gândiți mai rațional și să modificați sentimentele iraționale în alternativele lor raționale.

10. Nu uitați că a învăța să gândiți în mod rațional necesită timp. Nu vă blamați, nici nu vă descurajați dacă nu reușiți de la început.

11. Amintiți-vă că a gândi rațional este o abilitate care necesită antrenament.

12. Iată o metodă pentru a trece de la nivelul emoțional la aspectele practice ale problemei:
    a) Formulați problema cât de clar și de concret posibil.
    b) Gândiți-vă la cât mai multe soluții și alternative posibile, fără a le evalua sau a le comenta în vreun fel: cu cât mai multe variante, cu atât mai bine.
    c) Examinați fiecare dintre soluții și căutați consecințele pozitive și cele negative ale fiecăreia.
    d) Alegeți o soluție sau o combinație de soluții și încercați-le.
    e) Nu vă blamați dacă soluția nu funcționează așa cum ați gândit; încercați altă variantă.
    f) Dacă nimic nu funcționează, acceptați problema și focalizați-vă energiile și gândurile pe altceva.

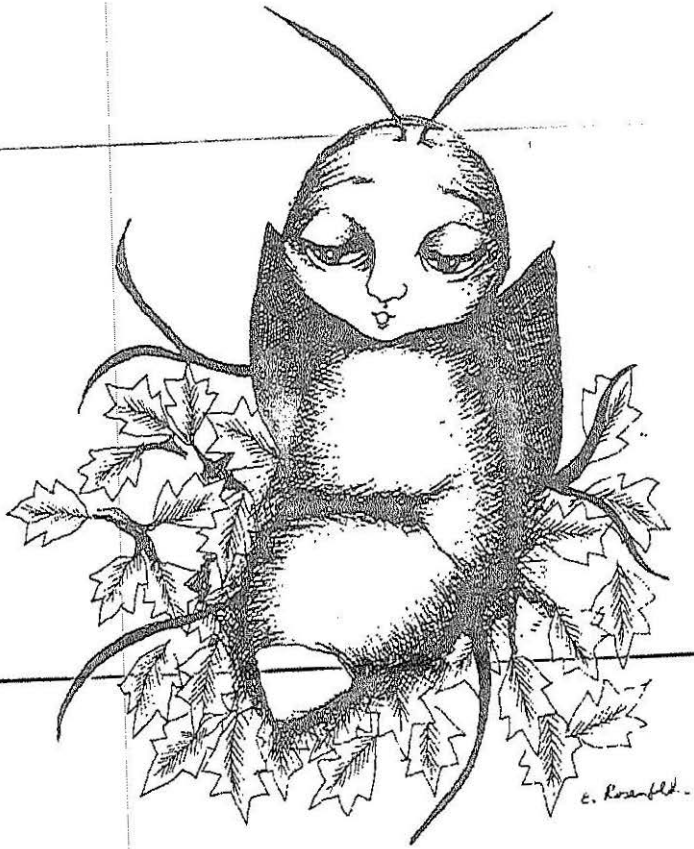
13. Apreciați consecințele pozitive și beneficiile gândirii raționale: un control mai adecvat asupra sentimentelor, mai mult timp și energie pentru a face ceea ce doriți, o capacitate sporită de a gândi mai clar și de a vă rezolva problemele practice.

14. Învățați-vă și copiii să rezolve problemele în mod rațional.

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPIII SĂ FACĂ FAȚĂ PROBLEMELOR PE CARE LE ÎNTÂLNESC

Adesea și copiii se supără și își creează probleme emoționale, de aceea și ei pot beneficia de pe urma utilizării unor strategii raționale de abordare a situațiilor dificile. În timp ce vă rezolvați propriile neplăceri emoționale, puteți să le arătați și copiilor cum să și le rezolve pe ale lor. Următoarele sugestii vă vor fi de folos în acest sens:

1. Oferiți-vă ca model de sentimente adecvate și strategii de adaptare pentru copilul dvs. Copiii vor învăța multe observând și imitând răspunsurile pe care le vor vedea la dvs.



„Am reuşit, am reuşit! Acum ştiu: cât timp mă gândesc la lucruri care-mi plac, pot să îmi păstrez lumina aprinsă şi nimeni altul decât mine nu o poate stinge! Toată puterea pentru a o aprinde se află în mintea mea!", spuse Lucian, sclipind fericit în lumina lunii.

Şi de atunci încolo, Lucian deveni faimos printre licurici pentru lumina sa minunată, pe care o aprindea gândindu-se la lucruri frumoase, care îi făceau plăcere.

Recomandări pentru Părinți și Educatori*

Partea a doua a acestei cărți oferă o serie de recomandări destinate persoanelor implicate în educația copiilor. Majoritatea exemplelor discutate aici sunt focalizate pe relația părinți-copii. Cu toate acestea, o analiză atentă a acestora vă va permite să descifrați utilitatea lor în consilierea tuturor agenților educativi: bunici, educatori, învățători, asistenți sociali etc. Tocmai această diversitate a adresabilității conferă plusul de valoare fiecărei recomandări. Sperăm ca cititorii să se convingă singuri de acest lucru.

* Educator – în toate contextele care vor urma am folosit acest termen în sens foarte larg, incluzând sub aceeaşi etichetă lingvistică toți agenții educativi, alții decât părinții.

CUM SĂ TE ACCEPȚI PE TINE ÎNSUȚI ȘI PE COPILUL TĂU

(însoțește povestea **„Săndel, Peștișorul cel Plat"**)

INTRODUCERE

V-ați considerat vreodată prost, lipsit de valoare sau bun de nimic? V-ați învinovățit când ați făcut vreo greșeală? Aveți tendința să vă luați după părerile negative pe care ceilalți le au despre dvs.?

Dacă ați răspuns cu „Da" la vreuna dintre aceste întrebări, s-ar putea să aveți probleme în a vă accepta pe dvs. înșivă.

Ce înseamnă de fapt „acceptarea de sine"? Ce înseamnă să îi „accepți pe ceilalți"? Cum vă afectează capacitatea de a vă accepta și de a-i accepta pe ceilalți relația cu copiii dvs.?

„Acceptarea de sine" înseamnă acceptare necondiționată – admiterea și asumarea responsabilității pentru *însușirile*, *calitățile* și *comportamentele* proprii – atât cele bune, cât și cele rele – fără a vă cataloga *sinele* drept bun sau rău. „Acceptarea celuilalt" nu înseamnă că trebuie să vă placă tot ceea ce face cealaltă persoană; înseamnă a putea să faceți diferența între a vă displăcea o *trăsătură* sau un *comportament* al acelei persoane și a vă displăcea sau a respinge *întreaga* persoană. Părinții care se acceptă pe sine și pe copiii lor, îi iubesc și îi acceptă indiferent de felul în care ei se comportă: este o acceptare necondiționată pe care copilul o simte că există permanent, dincolo de modul în care părinții reacționează la diferitele lor purtări de zi cu zi.

Cristina Petrea, în vârstă de doi ani, devine din ce în ce mai neastâmpărată și mai curioasă.

„Își bagă nasul peste toi!" spune d-na Petrea. "Dar am găsit o cale de a face față și la asta – de câte ori își bagă mâna în scrumieră, trage cratițele și tigăile din dulap sau de fiecare dată când rupe frunzele de pe plante, îi dau peste mână și îi spun „Fetiță rea!"

„Funcționează ca prin miracol. Chiar am văzut-o pe Cristina întinzând mâna către o plantă și apoi lovindu-și propria mâna și spunându-și „Fetiță rea!" pe un ton răstit.

Acest sistem pare să fie eficient pentru a schimba comportamentul Cristinei, însă ce mesaj i se transmite astfel? Cel mai probabil, ea învață faptul că dacă face greşeli sau face lucruri „rele", atunci înseamnă că este o persoana „rea". Nu e surprinzător faptul că d-na Petrea se consideră, la rândul ei, o mamă „rea" dacă, de exemplu, fiica ei se poartă necuviincios în public.

RESPINGEREA DE SINE: UNDE NE POATE CONDUCE

D-l Rusu se simte vinovat atunci când îşi pedepseşte copiii.
„Ce tată josnic sunt să ajung să îmi pedepsesc propriii copii," gândeşte el. „Dacă aş fi un tată bun, nu ar trebui să recurg la asta."

Totuşi, el se simte vinovat şi atunci când nu îi pedepseşte.
„Sunt un tată îngrozitor atunci când nu îi pedepsesc pe copii dacă o merită – când vor fi adulți nu vor deveni suficient de buni şi toată vina va fi a mea."

Se simte vinovat atunci când le răspunde cu „da" la cereri.
„Sunt o persoană uşor manipulabilă – un pămpălău" îşi spune sieşi. „Nu ar trebui să îi las să meargă aşa de departe cu comedia asta: m-am săturat să le satisfac toate dorințele."

Dar se simte vinovat şi când le răspunde cu „nu" la cereri.
„Sunt mult prea dur cu ei – cred că mă urăsc fiindcă sunt atât de sever; poate întrec şi eu limitele."

D-l Rusu s-a prins singur într-o capcană a vinovăției. Indiferent ce face, el crede că a făcut o greşeală şi se învinovățeşte pentru asta.

Şi oare cum reacționează copiii d-lui Rusu la comportamentul acestuia? Copiii sunt suficient de deştepți ca să îşi dea seama de nesiguranța tatălui lor şi să folosească orice ocazie să o întoarcă împotriva lui pentru a-l manipula ca să obțină ceea ce vor. Unele dintre frazele lor preferate sunt:

„Toți părinții celorlalți copii îi lasă să meargă acolo!"
„Dacă m-ai iubi cu adevărat, nu m-ai trata în felul ăsta!"
„Nu pot să cred că propriul meu tată e atât de egoist încât să îmi refuze o distracție ca asta!"
„Bine, o să stau acasă, dar sper că îți dai seama că îmi distrugi viața."
„Dacă nu mă ajuți să scriu lucrarea asta o să rămân corigent la istorie şi o să fie doar vina ta."

Este şi normal că fiii d-lui Rusu sunt experți în a-l manipula prin intermediul sentimentului său de vinovăție. Au învățat asta de la un alt expert – d-na Rusu. Modul ei preferat de a-i determina să facă ceea ce vrea ea este a spune lucruri de genul:

Asta însă nu-i era prea mult de ajutor lui Lucian, căci de când vorbea cu Loredana şi Laura era tot în tufişul cu pricina şi, din păcate, coada lui era la fel de întunecată. Le mulţumi fetelor şi zbură mai departe. Se opri mai apoi la un măr ionatan, unde îşi avea sălaşul Guriţă Licurici.

„Guriţă, trebuie să te întreb ceva cu adevărat important", spuse Lucian.

„Mmniiam. Mniiam...Mmniam", clefăi Licuriciul Guriţă..."mmmniiam...mnniiaam".

„Poftim? Nu înţeleg nimic din ce spui", zise Lucian.

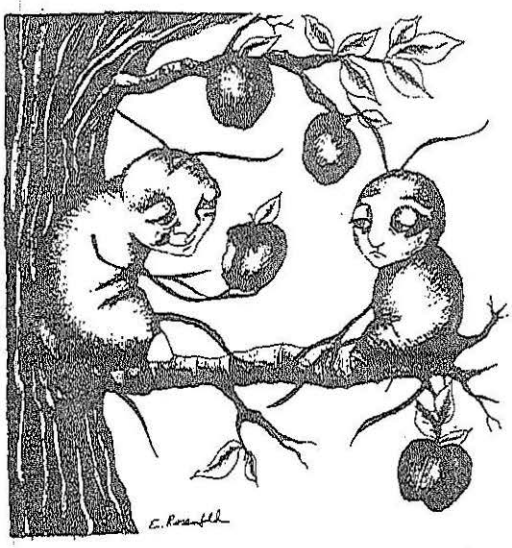
„MMMnniammm", spuse Guriţă, „nu pot vorbi prea bine cu gura plină, nu?", continuă el, ştergându-se delicat la gură cu o frunză de măr ionatan. „Deeliciosss", mai spuse el, cam mâncău de felul său.

„Guriţă, trebuie să te întreb ceva serios, aşa că te rog să fii atent şi să nu mai iei nici o muşcătură până nu îmi răspunzi."

„Păi dă-i drumul", spuse Guriţă, înghiţind în sec.

„Ce îţi aprinde ţie lumina?"

„Asta este, de bună seamă, o întrebare simplă: merele ionatan îmi aprind lumina. Luminez admirabil atunci când muşc dintr-un măr ionatan sau dintr-o altă delicatesă.", spuse el muşcând cu poftă din alt măr.



„Merită să încerc şi eu treaba asta", zise Lucian şi luă şi el o înghiţitură dintr-un măr aflat în apropiere. Nimic: nici un pic de lumină. Luă atunci o muşcătură mai zdravănă. La fel: nimic. Luă atunci o muşcătură uriaşă... şi se înecă, dar tot nu reuşi să lumineze.

„Se pare că nici merele ionatan nu sunt sortite să îmi aprindă luminița", se plânse el dezamăgit şi porni în zbor spre Sebastian Licurici. Acesta locuia într-un tufiş de mure şi îl găsi luminând ritmic pe cântecul unei privighetori care dădea un concert în apropiere.

„Sebastian, am să îţi pun o întrebare foarte importantă", spuse Lucian.

„Ssssstt...", scrâşni din dinţi Sebastian. „Asta e partea mea preferată din cântec". Lumina sa era impresionantă!

„Spune acum", zise Sebastian, în timp ce luminița sa se stingea încet, odată cu ultimele triluri ale privighetorii. „Ce întrebare poate fi atât de importantă, încât să mă întrerupi din ascultatul concertului?"

„Cum îţi aprinzi lumina?", întrebă Lucian.

„Nu eu, privighetoarea o aprinde cu vocea ei melodioasă: ori de câte ori o aud cântând, lumina mea se aprinde şi rămâne aşa până ea tace. Acum te rog să nu mai spui nimic: concertul începe din nou."

Lucian aşteptă ca privighetoarea să înceapă o nouă melodie, în speranța că îi va aprinde şi lui luminița. Însă din păcate, la sfârşitul cântecului, lumina sa era încă neaprinsă.

De data asta îşi întinse aripile şi zbură drept spre Tereza de Licurici care sclipea într-o tufă de laur. Ea era considerată drept unul dintre cei mai înțelepți licurici şi era respectată pentru lumina sa care dăinuia mai mult decât a altora. „Am ceva tare important să te întreb!", spuse Lucian din nou. „Cum reuşeşti să îţi aprinzi lumina?".

„Ooo, păi sunt mai multe feluri în care îţi poţi aprinde lumina", răspunse gânditoare Tereza.

„Într-adevăr, deja cunosc o mulțime de modalități, care însă din păcate nu funcționează la mine", spuse Lucian, „aşa

6. Încercați să nu echivalați ceea ce faceți cu valoarea personală. În loc să vă gândiți că sunteți o persoană bună dacă faceți lucruri bune și o persoană rea dacă faceți lucruri rele, vă puteți considera o persoană care face lucruri bune și rele, dar care nu este nici bună nici rea.

7. Renunțați la necesitatea de a primi aprobarea celor din jur și la auto-acceptarea în funcție de aceasta.

8. Aduceți-vă aminte că, în ciuda părerii generale, poate să vă pese de cineva fără a vă simți inutil sau vinovat atunci când acea persoană trece prin momente grele.

9. Încercați să vă dați seama cum puteți să învățați din propriile greșeli fără să vă demoralizați din cauza lor.

10. Amintiți-vă că oamenii utilizează adesea vina drept pretext pentru a nu-și asuma riscuri. Când vă simțiți vinovat sau vă demoralizați, întrebați-vă ce anume evitați de fapt.

11. Aduceți-vă aminte că trecutul nu poate fi schimbat. A vă învinovăți pentru ceva ce ați făcut sau nu ați făcut este o pierdere de timp.

12. Țineți un „registru al respingerilor". Notați-vă ocaziile în care v-ați auto-învinovățit și consecințele emoționale și comportamentale ale acestora. V-a folosit vreodată să vă respingeți pe dvs. ca persoană?

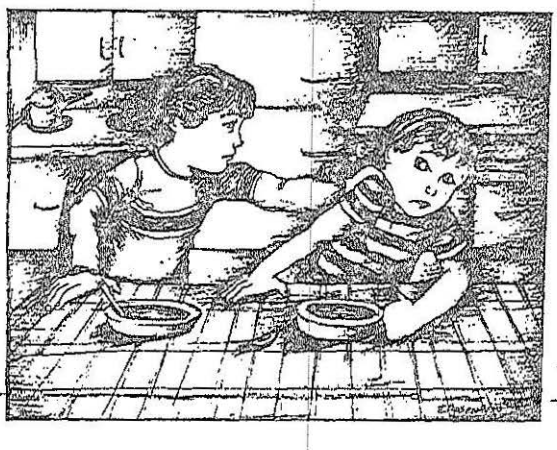
13. Înfruntați pe oricine încearcă să folosească vina ca unealtă pentru a vă manipula.

14. Folosiți Imageria Rațional-Emotivă. Imaginați-vă că vă aflați într-o situație în care cel mai probabil vă veți auto-blama. Începeți să vă condamnați și să vă dojeniți: veți simți cum crește sentimentul de vină. Exersați transformarea sentimentului de vină într-unul de dezamăgire sau supărare, de regret prin schimbarea gândurilor din „Este groaznic că am făcut o greșeală – sunt o persoană oribilă care ar trebui pedepsită" în „Regret că am făcut o greșeală, accept că sunt imperfect și acum voi încerca să corectez greșeala și să văd ce pot face ca să nu o mai repet în viitor."

ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ ACCEPTAȚI COPILUL AȘA CUM ESTE EL CA PERSOANĂ

Majoritatea părinților găsesc că e la fel de greu să își accepte copiii la modul necondiționat precum este să se accepte pe sine. Acestora le este ușor să îi confunde pe copii ca persoane cu modul în care ei se comportă și să îi catalogheze drept buni sau răi în funcție de asta. Dacă un copil întârzie la cină, își lovește sora sau rămâne corigent la matematică, părinții îl numesc adesea rău, în loc să facă

distincția dintre copil, care nu e nici rău, nici bun și comportamentul copilului, care poate fi considerat ca fiind de nedorit. Așa cum și dvs., ca părinte, probabil că ați preluat de la proprii părinți obiceiul de a vă judeca, în loc să vă judecați comportamentul, așa și copiii dvs. vor învăța acest comportament de la dvs. Ar fi înțelept să încercați să vă acceptați copiii în totalitate, cu toate defectele, greșelile și slăbiciunile lor – deoarece nu există copii perfecți, la fel cum nu există nici părinți perfecți.



AJUTAȚI-I PE COPII/ELEVI SĂ SE ACCEPTE PE EI ÎNȘIȘI

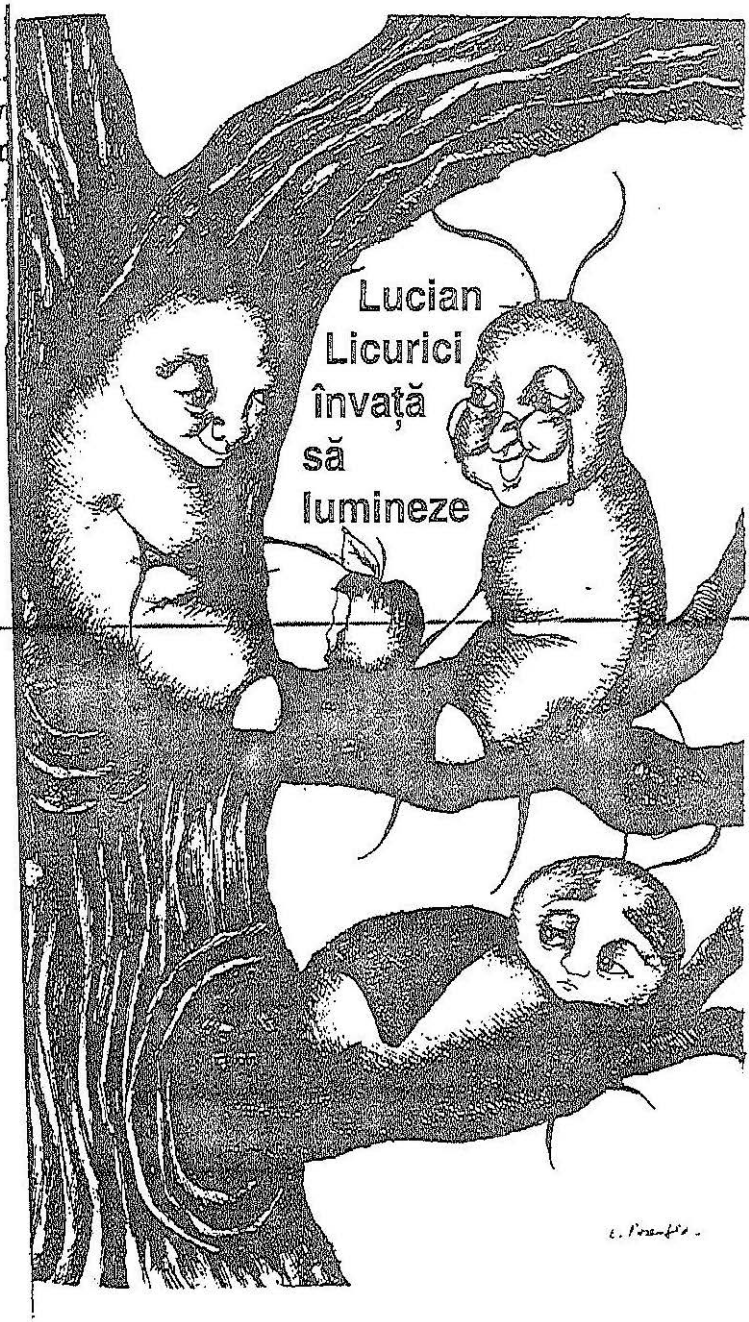
Aceste sugestii pot să vă ajute să îi învățați pe copii cum să se accepte pe ei înșiși:

1. Încercați să vă acceptați pe dvs. mai întâi. Oferiți-le un model bun copiilor/elevilor.
2. Indicați-le copiilor/elevilor exact care este comportamentul inacceptabil, atunci când greșesc sau se comportă inadecvat. În loc să îi certați fiindcă s-au comportat rău, ajutați-i să își schimbe comportamentul. Criticile dvs. vor fi mai ușor acceptate dacă vă începeți comentariile cu o remarcă despre un comportament pozitiv pe care l-ați observat la copilul dvs.
3. Faceți comentarii legate de comportamentele dezirabile ale copilului/elevului cel puțin la fel de des cum faceți remarci despre comportamentele sale inacceptabile.
4. Nu le spuneți copiilor/elevilor că sunt buni atunci când se poartă bine – asta nu va face decât să le întărească ideea că valoarea lor ca persoană este același lucru cu faptele lor. Dar totuși arătați-le că vă place felul în care se comportă.

Ştefan exersa în continuare noul mod de a gândi şi Monstrul apărea tot mai rar. Şi când totuşi mai apărea uneori, era mult mai puţin Magnific decât pe vremuri...

CREZI CĂ AI ŞI TU UN MONSTRU MAGNIFIC?

Lucian Licurici învață să lumineze



neplăcute şi nepotrivite. Indivizii cu toleranţă scăzută la frustrare consideră că orice piedică sau obstacol ce le stă în cale este un lucru îngrozitor, oribil şi teribil şi prin urmare se necăjesc adesea. Sunt atât de preocupaţi cu pretenţiile lor ca lucrurile să meargă aşa cum vor şi se necăjesc atât de mult, încât nu mai sunt în stare să facă faţă cu succes situaţiei. Doamna Georgeta este un exemplu de părinte care are o toleranţă scăzută la frustrare.

Un alt exemplu este d-l Emil, care doreşte să pozeze în faţa celorlalţi ca fiind un părinte perfect.

În concepţia domnului Emil, un părinte perfect este acela care are un copil cu o purtare fără cusur. Deja vă puteţi închipui de ce este permanent frustrat, din moment ce nu există copii perfecţi şi părinţi perfecţi. De fiecare dată când unul dintre copiii săi se poartă urât, se plânge sau e neastâmpărat, domnul Emil se simte împiedicat să îşi atingă scopul de a părea un părinte perfect. Cum el consideră că trebuie să îşi atingă acest scop şi că ar fi îngrozitor să nu se întâmple aşa, de fiecare dată se simte frustrat şi se enervează.

Toleranţa scăzută la frustrare este direct legată atât de obişnuinţa de a avea pretenţii imperioase, cât şi de catastrofare. Când te simţi frustrat, cu cât pretinzi mai mult ca frustrarea să dispară şi cu cât te plângi mai mult despre cât e de groaznic ca lucrurile să nu meargă aşa cum vrei tu, cu atât devii mai puţin tolerant la frustrare şi cu atât vei fii mai afectat atunci când simţi frustrarea.

Câteva convingeri iraţionale de bază care duc la toleranţă scăzuta la frustrare sunt următoarele:

1. *Copiii/elevii mei ar trebui să facă întotdeauna ceea ce vreau eu să facă.*
   Părinţii care au această mentalitate îşi creează singuri frustrările, deoarece copiii nu fac întotdeauna ceea ce vor părinţii.

2. *Copiii/elevii mei nu ar trebui să stea în calea planurilor mele.*
   Vor apărea în mod cert momente în care copiii vor fi un inconvenient pentru dvs. Dacă pretindeţi cu insistenţă să nu fie aşa, vă creaţi un potenţial de frustrări frecvente.

3. *Eu şi soţul/soţia trebuie să fim mereu de acord în ceea ce priveşte modul în care îi tratăm pe copii.*
   Ar fi de preferat să fiţi tot timpul de acord, dar a pretinde să se întâmple cu necesitate aşa este nerealist şi duce la mult disconfort.

4. *Ar fi groaznic, oribil şi teribil ca fiii/elevii mei să nu mă placă sau să nu mă respecte.*
   Părinţii/educatorii care menţin această părere se vor simţi în mod frecvent frustraţi, deoarece vor fi momente în care copiii nu îi vor plăcea sau respecta.

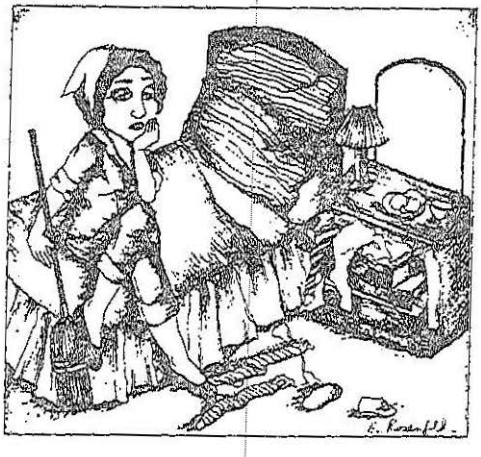
5. *Ar fi îngrozitor dacă nu aş fi un părinte perfect.*
   După cum am afirmat cu referire la domnul Emil, nu există părinţi perfecţi şi a considera o catastrofă faptul că nu sunteţi un părinte perfect înseamnă să vă supuneţi multor frământări emoţionale.

6. *Este cumplit să fiu împiedicat de copiii mei să fac ceea ce vreau.*
   A te plânge despre cât de cumplită este o situaţie nu face decât să o înrăutăţească.

Dacă îţi identifici două sau mai multe dintre aceste convingeri, probabil că ţi se întâmplă să tolerezi foarte puţină frustrare până să te enervezi, să devii deprimat sau să schimbi situaţia prin a ceda la rugămintile copiilor tăi.

Imaginează-ţi cum e să fii acasă la doamna Melania, care are o toleranţă scăzută la frustrare.

De câte ori copiii ei îi cer ceva, ea spune „da", fiindcă nu suportă să îi audă plângându-se sau sâcâind-o. Este mult prea istovitor să le ceară să îşi facă singuri curat în cameră, aşa că face ea curăţenie. Îi este teamă că dacă îi va pedepsi atunci când se poartă rău nu o vor mai plăcea, aşa că îi lasă să facă ce vor. De fapt, deoarece crede că nu poate tolera frustrarea sau disconfortul care ar rezulta din confruntarea cu copiii, ea îi lasă să o tiranizeze. Datorită toleranţei scăzute la frustrare, doamna Melania a devenit neputincioasă şi speriată, în timp ce copiii ei au devenit alintaţi şi nu au învăţat să tolereze frustrarea.



Un alt exemplu de situaţie indezirabilă la care duce toleranţa scăzută la frustrare este cazul domnului Virgil.

Atunci Monstrul Magnific al lui Ştefan ieşea la iveală. Ştefan îl făcea să apară prin.....

GÂNDURI

CE CREZI CĂ GÂNDEA ŞTEFAN PENTRU A FACE SĂ APARĂ MONSTRUL SĂU CEL MAGNIFIC?

UITE CAM CE GÂNDEA:

„Este *groaznic* să nu am lucrurile pe care mi le doresc!"

„*Nu suport* ca lucrurile să nu meargă aşa cum vreau eu!"

„Ceilalţi oameni *ar trebui* să facă ceea ce vreau eu!"

„Prietenii mei sunt *groaznici* când nu se joacă aşa cum vreau eu! *Ar trebui* pedepsiţi!"

Monstrul lui Ştefan era o arătare înspăimântătoare la vedere. Avea o faţă roşie şi rânjea cu dinţii lui mari şi ascuţiţi. Vocea sa tuna şi fulgera. Tropăia şi lovea din picioarele lui uriaşe. E clar că monstrul lui Ştefan băga în sperieţi pe oricine îl zărea.

POŢI GHICI CUM SE SIMŢEA OARE ŞTEFAN CÂND FĂCEA SĂ APARĂ MONSTRUL SĂU?

Se simţea *furios.*

OARE DE UNDE VENEA FURIA MONSTRUOASĂ A LUI ŞTEFAN?

Venea din ceea ce *gândea* Ştefan.

CE CREZI CĂ GÂNDEAU PĂRINŢII LUI ŞTEFAN DESPRE MONSTRUL ACESTUIA? CREZI CĂ LE PLĂCEA? OARE CARE ERA PĂREREA PRIETENILOR ŞI A PROFESORILOR LUI ŞTEFAN DESPRE MONSTRU?

Părinţii erau *furioşi* pe monstru, căci acesta era atât de zgomotos şi de urât! Ei considerau că fiul lor ar trebui să se controleze mai bine şi îl pedepseau pe Ştefan de câte ori scotea monstrul la iveală.

Prietenii lui Ştefan erau *speriaţi* de monstru, aşa că o luau la fugă când acesta apărea.

Profesorii lui Ştefan erau *furioşi* şi *deprimaţi* când monstrul lui Ştefan apărea la şcoală. „Ce păcat că Ştefan îl lasă pe

căpcăunul acesta gălăgios să apară tot timpul", gândeau ei. „Ar fi un băiat atât de drăguț fără el." Mai gândeau și că le era tare greu să predea cu Monstrul acela în clasă. Îi făceau observații lui Ștefan de câte ori îl aducea la școală, în timpul orelor.

CE CREZI CĂ SIMȚEA ȘTEFAN DESPRE MONSTRUL SĂU CÂND PĂRINȚII ÎL PEDEPSEAU, PRIETENII LUI O LUAU LA FUGĂ ȘI PROFESORII ÎL PUNEAU SĂ STEA PESTE PROGRAM LA ȘCOALĂ?

Ștefan începu să se sature de monstrul său. „Pur și simplu nu ne merge prea bine", îi spunea el. „ Nu mă ajuți să obțin ceea ce doresc; poate că la urma-urmei nici nu ești atât de Magnific precum te lauzi..."

„Dar să știi că nu e vina *mea*", răspunse Monstrul. „Este doar vina *ta*. Ori de câte ori rostești cuvintele magice...

3. Dați-vă seama ca frustrarea nu este îngrozitoare, oribilă sau cumplită; e pur și simplu neplăcută.

4. Conștientizați faptul că deși ar fi mai bine ca frustrarea să nu existe, nu se poate găsi nici un motiv pentru care aceasta ar trebui cu necesitate să nu mai existe.

5. Cu cât este mai mare frustrarea, cu atât va trebui să vă străduiți mai mult să o acceptați.

6. Încercați să vă convingeți că nu trebuie să obțineți ceea ce vreți *tot* timpul.

7. Realizați faptul că, indiferent cât de nedorită este frustrarea, putea fi și mai rău.

8. Atunci când situația nu poate fi schimbată, concentrați-vă la altceva, în loc să vă plângeți. Deși schimbarea aspectului pe care vă concentrați nu va duce la dispariția frustrării, va preveni crearea unei neplăceri în plus.

9. Căutați alternative. Cu cât sunteți mai calm, cu atât veți fi mai capabil să generați soluții alternative.

10. Recunoașteți faptul că majoritatea frustrărilor sunt doar temporare și nu vor dura la nesfârșit.

11. Fiți conștient de scopurile dvs. pe termen lung și acceptați faptul că disconfortul momentan este adesea necesar pentru a atinge scopuri importante pe termen lung.

12. Aduceți-vă aminte că nu frustrarea este supărătoare, ci atitudinea dvs. față de aceasta.

13. Nu evitați situațiile care v-ar putea genera frustrare ci, atunci când apar, considerați-le ca pe o oportunitate de dezvoltare a toleranței la frustrare.

14. Folosește Imageria Rațional-Emotivă pentru a practica tolerarea frustrării. Imaginați-vă într-o situație frustrantă. Imaginați-vă că vă simțiți enervat, plin de ciudă față de ceilalți, deprimat sau așa cum vă simțiți de obicei în fața unei frustrări într-o situație concretă. Apoi, schimbați-vă starea emoțională într-una mai adecvată. Schimbați enervarea - ca intensitate mare a neplăcerii - în iritare, deprimarea în tristețe sau dezamăgire. Schimbarea sentimentelor va pretinde o schimbare a atitudinii față de frustrare.

15. Asumați-vă răspunderea totală pentru crearea oricărui sentiment pe care îl simțiți atunci când sunteți frustrat.

AJUTAȚI-I PE COPIII/ELEVII DVS. SĂ FACĂ FAȚĂ FRUSTRĂRII

Copiii au adesea mari dificultăți în a învăța să facă față frustrării. Ca părinte sau educator, puteți să le fiți de mare ajutor pentru a-i învăța cum să își crească toleranța la frustrare și disconfort.

1. Oferiți un bun exemplu. Modul principal prin care copiii educatorilor învață să facă față situațiilor este prin observarea comportamentului părinților și imitarea acestuia.

2. Procedați treptat. Nu vă așteptați ca toți copiii să fie gata dotați cu toleranță la frustrare, deoarece este ceva ce ei vor învăța din practică și experiență. Copiii vor deveni mai puțin descurajați și vor învăța mai rapid să facă față frustrării dacă inițial sunt confruntați cu frustrări mici, care sunt crescute gradual pe măsură ce toleranța lor crește. E de la sine înțeles că aceștia nu pot fi întotdeauna puși la adăpost de frustrări mari care sunt peste limita lor de toleranță. Totuși, este înțelept să se înceapă de la frustrări mici, pentru a nu îngreuna procesul de învățare.

3. Aveți răbdare. Procesul de a-i învăța pe copii să tolereze frustrarea va necesita timp, efort și energie. Încercați să nu vă simțiți frustrat de acest proces și acceptați încercările mai puțin reușite ale copiilor.

4. Ajutați-i să accepte ceea ce nu poate fi schimbat. Arătați-le că este inutil să pretindă ca o situație să fie diferită de cum este și că faptul că se necăjesc pentru că lucrurile nu merg așa cum vor ei nu face decât să le înrăutățească situația.

5. Atrageți-le atenția copiilor/elevilor că nimic nu este îngrozitor, oribil sau cumplit și că situația ar putea întotdeauna să fie și mai rea.

6. Recompensați-i pe copiii/elevii dvs. pentru încercările lor de a tolera frustrarea. Faceți efortul de a observa când copiii dvs. fac față frustrării și arătați-le că sunteți conștient de asta și că le apreciați efortul. Comportamentul care primește un răspuns pozitiv de la persoanele importante din jur este mai probabil să fie repetat în timp.

7. Ignorați-i pe copii/elevi atunci când dau dovadă de toleranță scăzută la frustrare. Comportamente care nu sunt recompensate nici măcar cu atenția dvs. probabil vor scădea în frecvență.

8. Încurajați-i pe copiii/elevii dvs. să renunțe la plăcerile de moment în favoarea unor câștiguri de lungă durată.

9. Învățați-i pe copii/elevi să practice tolerarea frustrării prin utilizarea Imageriei Rațional-Emotive.

„Stai aşa, hai să nu ne pripim," spuse creatura în timp ce îi întindea o labă.

„Hai mai bine să dăm mâna şi să fim prieteni. Nu vreau să-ți fac nici un rău. Ştii bine că nu am cum să-ți fac rău decât dacă tu crezi că pot să-ți fac rău. Poftim cartea mea de vizită."

Îi înmână Dorei o tăbliță mică pe care scria: „Greşeală – dacă ți-e frică de mine, o să te urmăresc peste tot."

„Nu înțeleg," zise Dora. „Vrei să zici că eu îmi produc singură frica de greşeli?"

„Chiar aşa este," răspunse creatura.

„Şi oare cum fac asta?" întrebă Dora.

„Ei bine," spuse creatura; scărpinându-şi nasul cu gheara, „toată lumea face greşeli şi ratează unele lucruri câteodată, dar nu toată lumea îşi creează frică de greşeală. Tu îți creezi singură frica prin faptul că te gândeşti tot timpul la nereuşite. De fiecare dată când gândeşti 'E groaznic să dai greş! Nu trebuie să dau greş niciodată!' creezi creatura numita 'Frica-de-Greşeală', care sunt chiar eu. Şi atunci eu încep să te urmăresc, iar tu fugi de orice ți-ar putea provoca o nereuşită."

„Vrei să spui că nu e chiar groaznic dacă fac uneori greşeli?" întrebă Dora.

„Chiar nu e," răspunse creatura. „Şi, în acelaşi fel, nu eşti nici o persoană perfectă dacă faci o treabă bine. În realitate, eşti o persoană care câteodată dă greş, iar alteori reuşeşte – ca tot restul lumii."

„O, deja mă simt mult mai bine," spuse Dora. „Cred că înțeleg ce vrei să spui – dacă schimb felul în care mă gândesc la nereuşite, nu îmi va mai fi frică de ele. Aş putea să mă gândesc că nu îmi place să dau greş, dar că nu este chiar aşa de groaznic sau teribil dacă mi se întâmplă aşa ceva."

Pe măsură ce Dora vorbea, creatura se făcea din ce în ce mai mică; iar când fetița termină de vorbit, aceasta ajunsese de mărimea unui degetar.

„O să te păstrez tot timpul aşa de mică," îi promise Dora creaturii.

Şi aşa şi făcu. Când se trezi dimineața următoare, Dora se duse iar la şcoală. Acum se juca din nou cu prietenii ei şi îşi reîncepu lecțiile de balet şi de flaut. În plus, era hotărâtă să încerce lucruri noi şi dificile.

De atunci încolo, când Dora simțea cum creatura apare şi începe să crească, îşi spunea, „Dacă greşesc din când în când nu înseamnă că voi greşi întotdeauna" şi imediat simțea cum creatura se micşorează la loc.

Dora mai greşea într-adevăr din când în când, dar nu îi mai era frică de asta. Sigur, nu îi făcea plăcere să dea greş şi încerca să facă lucrurile cât mai bine pentru că aşa era mult mai plăcut. Dar nu mai considera o catastrofă teribilă fiecare greşeală şi nu se întrista prea tare din această cauză.

„Acum îmi dau seama că îmi creez singură frica de nereuşite, la fel cum îmi creez singură fantasmele din vis. Şi doar eu însămi am puterea de a micşora acea creatură. De acum încolo, nu mai trebuie să îmi fie frică de greşelile mele."

Şi aşa, cuplul Todea se simţea tot mai înspăimântat odată cu creşterea Alinei şi cu expunerea ei la tot mai multe pericole posibile.

Apoi, într-o bună zi, familia Todea şi-a dat seama că Alina crescuse şi că nimic îngrozitor nu i se întâmplase între timp.

„Phiu," suspinară unul către celălalt, „Acum că Alina a crescut şi are familia ei, nu mai trebuie să ne mai temem de nimic. Ne-am făcut treaba."

Dar chiar când începeau să se liniştească şi să îşi reia viaţa lipsită de griji de dinainte, Alina îi anunţă că va avea un copil.

„Cum va fi ea vreodată în stare să aibă grijă de un copil?" se întrebară temători.

Morala acestei poveşti este (alegeţi o variantă):

A. Dacă vrei să fii lipsit de griji, fii „lipsit" de copii.

B. Dacă vrei să ai un copil, acceptă faptul că vei fi îngrijorat şi neliniştit tot timpul.

C. A fi un părinte perfect necesită îngrijorare constantă.

D. Toate cele de mai sus.

Dacă eşti de acord cu oricare dintre aceste variante sau dacă citeşti povestea şi îţi spui: „Păi nu aşa ar trebui să se poarte orice părinte?", atunci citeşte în continuare.

CUM NE STĂ FRICA ÎN CALE

Mulţi părinţi îşi dau seama că sunt mai tot timpul plini de frică şi de nelinişte când îşi cresc copiii. Minţile lor sunt încărcate de gânduri înspăimântătoare legate de tot ceea ce ar putea să meargă prost cu copiii lor: de la pericole fizice, probleme de tip social până la tulburări emoţionale. Ei îşi imaginează toate pericolele care pândesc în lume şi care îi împiedică să crească nişte copii sănătoşi şi fericiţi.

Părinţii încearcă să facă tot ce pot pentru a avea grijă de copiii lor. Dar când au pretenţia ca ei înşişi să fie perfecţi, iar copiii lor să fie fără defecte, se poate ca frica lor legată de reuşită să nu le fie de ajutor pentru a deveni educatori eficienţi.

Iată câteva dintre modurile în care frica le stă în cale:

1. Părinţii temători sunt de obicei părinţi hiper-protectivi. Încercând să îşi salveze copiii de la orice fel de neplăceri, le refuză experienţele care ar putea duce la dezvoltarea şi independenţa lor.

2. Părinţii temători, care văd pericole peste tot, sunt de obicei neliniştiţi şi supăraţi. Astfel, sunt mai puţin capabili decât părinţii calmi să se implice în activităţi plăcute cu copiii lor.

3. Părinții temători își învață la rândul lor copiii să se teamă. Cum copiii observă că părinții sunt stresați mai tot timpul, ei vor considera că acele situații sunt periculoase și că ar trebuie să reacționeze cu frică.

4. Părinții care se tem de dezaprobarea copiilor lor nu vor fi fermi în creșterea acestora, de teamă că ar pierde dragostea lor.

5. Părinții cărora le este teamă de faptul că ceilalți i-ar putea considera părinți incapabili, vor interacționa cu copiii lor așa cum cred că s-ar cuveni să o facă, nu cum simt ei natural: aceasta nu ar folosi nici părinților, nici copiilor.

6. Frica tinde să se extindă. Părinții cărora le este teamă de câteva lucruri, vor observa că în timp ajung să se teamă de tot mai multe lucruri.

7. Părinții plini de frică și neliniște nu gândesc logic. Sunt mai puțin capabili decât părinții calmi să rezolve probleme și ar putea să întâmpine dificultăți în luarea unor decizii importante legate de copiii lor.

8. Părinții temători sunt atât de preocupați încercând să evite o catastrofă viitoare, încât ratează plăcerea de a-i vedea pe copiii lor crescând și dezvoltându-se în prezent.

CUM PUTEȚI DEVENI PERMANENT TEMĂTOR ȘI NELINIȘTIT, FĂRĂ PREA MULT EFORT

Oamenii își creează sentimente de frică și neliniște văzând pericole peste tot și considerând că dacă o situație reprezintă un pericol posibil, trebuie să te îngrijorezi permanent în legătură cu ea. Prezența unor pericole în jur nu creează automat frică și neliniște. De fapt, ceea ce oamenii gândesc, cred sau își spun despre pericol, le creează un sentiment neplăcut și inutil. Părinții nu se vor mai îngrijora în legătură cu copiii lor și cu ei înșiși dacă se vor raporta la situații într-un mod logic și rațional.

Următoarele exemple vor prezenta unele convingeri dăunătoare despre copii și creșterea lor, care vor produce garantat anxietate crescută permanentă. Dacă sunteți unul dintre acei părinți care consideră că îngrijorarea și frica reprezintă aspecte importante din creșterea copiilor, încercați să vedeți cum se aplică acestea în cazul dvs.

1. „Trebuie să fiu un părinte perfect. Dacă nu sunt întotdeauna calm, competent și corect în modul în care îmi tratez copiii, aceștia se vor dezvolta prost."

Doamna Elena îl crește de una singură pe fiul ei Tudor.

„Dacă nu am grijă mereu de felul în care îl cresc pe Tudor, va deveni un delincvent," spune ea. „Cred că dacă nu are un tată care să îl ghideze, este cu atât mai

„Singura metodă la care mă pot gândi," decise ea în cele din urmă, „este să nu mă mai apuc de nici un lucru cât de cât riscant sau dificil – şi în acest fel nu voi putea să dau greş!"

„Nu o să mă mai duc la şcoală – gândeşte-te numai la câte lucrări de control aş putea să iau notă mică....şi la câte întrebări aş putea să nu ştiu răspunsul....şi câte întreceri aş putea să pierd. Nu o să mă mai joc de acum încolo cu Ştefania şi Bianca – ele întotdeauna vor să meargă să ne dăm cu rolele sau să sărim elastic şi acolo aş putea să nu mă descurc perfect. Şi nu o să mă mai duc nici la lecţiile de balet şi nici la cele de flaut."

Singurele lucruri lipsite de pericolul de a da greş care îi mai rămăseseră Dorei de făcut erau mâncatul şi dormitul, aşa că asta făcea tot timpul.

Într-o zi, pe când avea stomacul deja prea plin ca să mai poată înghiţi chiar şi cea mai mică firimitură, Dora adormi şi visă că mergea singură prin pădure într-o noapte furtunoasă. Vântul şuiera puternic şi fulgerele brăzdau furioase cerul. Dorei i se făcu frică. Dintr-o dată i se tăie răsuflarea, deoarece auzi un altfel de şuierat.

„Ăsta nu e vântul!" tresări Dora. „Seamănă mai degrabă cu o creatură fioroasă!"

Privi peste umăr în spate şi văzu cea mai urâtă şi înfricoşătoare creatură dintre câte văzuse vreodată. Avea cel puţin doi metri şi jumătate, blana şi ochii roşii, gura salivând şi gheare lungi. Şi era *foarte* aproape. Creatura mârâi din nou... Dora o rupse la fugă.

Cu cât fugea mai repede, cu atât auzea mai tare răgetul creaturii în urma ei, şuierând şi fornăind. Nu mai fusese niciodată atât de speriată. La început fugi cu toata viteza, dar pe măsură ce creatura se apropia, păru să încetinească. Picioarele i se păreau grele ca nişte pietre de moară, iar genunchii îi erau moi ca piftia. Simţi că nu mai poate să facă nici un pas mai departe.

„Hei, stai un pic, ăsta e doar un vis!" îşi dădu ea seama. „Nu se întâmplă cu adevărat!"

Dora se opri brusc şi creatura din spatele ei făcu la fel, aproape doborând-o şi încă mugind.

„Nu mai poţi să mă sperii, aşa că termină cu răgetul ăsta!" striga ea. „Tu exişti doar în mintea mea, te-am creat în visul meu şi pot să te fac să dispari!"

5. „Dacă nu sunt tot timpul neliniştit şi temător cu privire la bunăstarea copiilor mei, înseamnă că sunt un părinte lamentabil."

Doamna Cristea consideră că pentru a fi un părinte bun trebuie să se îngrijoreze tot timpul.

„Până la urmă", cugetă ea, „desigur că sunt multe pericole în lume şi copiii sunt în permanenţă expuşi la ele. Dacă nu sunt îngrijorată pentru ei, cine ştie ce lucruri îngrozitoare o să li se întâmple! Copiii nu pot să se teamă de ceea ce ar putea să li se întâmple, nu văd toate pericolele, aşa că eu sunt cea care trebuie să se îngrijoreze în locul lor şi să îi învăţ cât este de periculoasă lumea în care trăim."
„Câteodată cred că dacă îmi imaginez întotdeauna ce e mai rău, atunci răul nu se va întâmpla. Aşa m-a crescut mama pe mine şi cel puţin atâta pot să fac şi eu pentru copiii mei."

Considerând frica o parte necesară a creşterii copiilor, doamna Cristea s-a asigurat că atâta timp cât va avea copii, va fi dominată de teamă.

CUM SĂ FACI FAŢĂ ANXIETĂŢII ŞI FRICII

Calitatea de părinte/educator este într-adevăr o responsabilitate importantă, dar *este posibil* să vă creşteţi copiii fără a fi permanent temător. Prin schimbarea unora dintre convingerile dăunătoare menţionate anterior în convingeri utile, părinţii pot învăţa să devină preocupaţi şi interesaţi de soarta copiilor mai degrabă decât temători şi anxioşi pentru aceştia. Cu alte cuvinte, pot învăţa să se comporte în moduri care duc la o educare mai eficientă a copiilor.

- Dacă doamna Elena şi-ar examina convingerea că trebuie să fie un părinte perfect, şi-ar da seama că nu există părinţi perfecţi şi nici copii perfecţi. Pretenţia de a fi ceva ce e îi este imposibil să fie (adică perfectă) nu are nici un sens şi duce la supărare şi frustrare. O alegere mai bună pentru doamna Elena ar fi să *prefere* să fie un părinte cât de bun cu putinţă, şi să se accepte pe sine atunci când face greşeli pe care orice părinte le face.
- Domnul Mureşan ar putea să încerce să îşi modifice convingerea că „*trebuie* să le ofer copiilor mei confort şi siguranţă tot timpul" cu „*mi-ar plăcea* să îi pot feri pe copiii mei de experienţe dureroase şi periculoase, dar îmi dau seama că un anumit grad de disconfort şi asumare de riscuri este important pentru creşterea şi dezvoltarea lor."
- Doamna Mariana ar face mai bine să renunţe la nevoia ei constantă de iubire şi aprobare din partea copiilor ei, dacă vrea să îşi reducă frica permanentă. Ar putea să *prefere* ca ei să o iubească tot timpul, realizând în acelaşi timp faptul

că dacă le limitează acțiunile pentru propria lor creștere și bunăstare, vor fi momente când copii nu o vor plăcea.

- Domnul Victor ar putea să se simtă mai puțin anxios cu privire la evaluările celorlalți legate de competența sa ca părinte dacă ar încerca să *prefere* ca aceștia să îi aprobe modul de creștere a copiilor, fără să se desconsidere și fără să accepte în mod necesar ca adevărate evaluările celorlalți atunci când îl dezaprobă. Ar putea, de asemenea, să își dea seama că deși uneori se poartă mai puțin perfect, aceasta nu înseamnă că a eșuat complet ca și părinte.
- În loc să considere că frica și calitatea de părinte sunt de neseparat, doamna Cristea ar putea să testeze puțin cum stau lucrurile în realitate. Ar putea începe prin a observa comportamentul cunoștințelor și prietenilor pe care îi consideră a fi părinți buni și prin a le cere sfatul. Probabil că și-ar da seama că aceștia nu sunt mereu la fel de temători precum este ea. De asemenea, s-ar putea întreba dacă generarea tuturor acelor trăiri neplăcute o ajută cu adevărat să își atingă scopul de a fi cel mai bun părinte cu putință.

Cum puteți schimba frica în simplă preocupare? În primul rând, identificați lucrurile pe care vi le spuneți și care vă creează frica. Apoi puneți-vă următoarele întrebări:

1. Este această situație într-adevăr atât de periculoasă precum o fac eu să pară?
2. Oare îngrijorându-mă cu privire la o situație periculoasă chiar o voi preveni?
3. Care sunt consecințele menținerii acestui sentiment de frică și anxietate?
4. Ce gânduri alternative m-ar ajuta să îmi micșorez teama?
5. Ce aș câștiga dacă *aș renunța* la această frică?

Iată alte câteva modalități prin care părinții pot învăța să facă față problemelor cu copiii și să își reducă o parte din temeri.

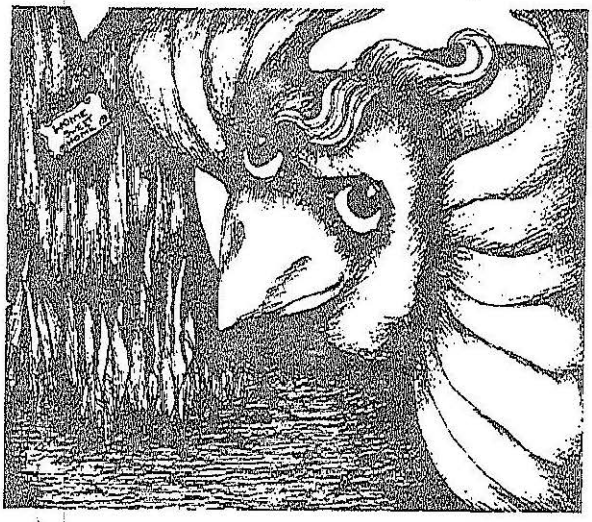
1. *Concentrați-vă doar asupra prezentului.* Îngrijorarea este în principal cauzată de gândurile catastrofale cu privire la viitor. Asta înseamnă că dacă vă imaginați ce s-ar putea întâmpla mai rău, vă auto-convingeți că dacă *ar putea să se întâmple, chiar se va întâmpla,* și apoi pretindeți că nu ați putea să suportați dacă într-adevăr s-ar întâmpla. În schimb, concentrându-vă asupra prezentului, vă puteți scurt-circuita imaginarea unor situații care conduc la anxietate și teama de neplăceri în viitor.

gândul dăunător care l-a provocat şi pot să îl schimb într-un gând care să mă ajute. De acum încolo nu mai trebuie să îmi las sentimentele să mă necăjească. Până la urmă, poate nici nu sunt aşa de proastă cum credeam!"

„Iar pe măsură ce înveți să te necăjeşti pe tine însăți mai puțin," zise vrabia, „îți vei da seama că poți să te gândeşti mai clar la cum ai putea să rezolvi alte probleme şi la cum să îți îndeplineşti mai bine datoria de mierlă."

„Aşa că, deşi penele mele nu vor fi niciodată la fel de roşii precum cele ale fraților mei, iar ciripitul meu nu va fi niciodată la fel de încântător şi chiar dacă mama s-ar putea să nu mă aprecieze niciodată la fel de mult ca pe ei, nu trebuie să fiu nefericită, mai ales că eu am ceva ce ei nu au. Căci eu am acum cunoştințele necesare pentru a crea sentimente mai bune şi ştiu cum să îmi rezolv problemele, iar prin asta pot într-adevăr să fiu la înălțime! Îți mulțumesc, vrabie!"

Vrabia începuse deja să caşte somnoroasă, deoarece noaptea se aşternuse încet peste grădină, ca o pătură groasă şi întunecoasă. Mirela începu să cânte încetişor.



„Voi reuşi să îmi transform viața în ceva mai bun, indiferent ce se va întâmpla," decise Mirela, în timp ce zbura mulțumită spre casă.

Teama de greşeli a Dorei

2. *Imaginați-vă în detaliu tot ce s-ar putea întâmpla mai rău.* Convingeți-vă că puteți să suportați orice. Când se gândesc la viitor, mulți oameni devin temători și anxioși, pornind de la o imagine vagă a ceea ce s-ar putea întâmpla. Deoarece de regulă necunoscutul este mai înspăimântător decât o imagine detaliată a viitorului, ați putea să vă reduceți frica imaginându-vă complet și viu ceea ce vă provoacă teama.

3. *Imaginați-vă făcând față cu succes situației.* Mulți oameni se înspăimântă imaginându-se ratând ceva în mod lamentabil. Cu cât se concentrează mai mult pe aceste imagini, cu atât se auto-condamnă mai tare, devin mai speriați și probabilitatea de a da greș crește. Exersați imaginându-vă făcând față în mod adecvat situației; de asemenea, exersați imaginându-vă făcând față nu foarte onorabil, dar totuși acceptându-vă pe dvs. înșivă, indiferent de rezultat.

4. *Asumați-vă riscuri.* De câte ori evitați ceva din cauză că vă temeți, practic vă întăriți frica. De fiecare dată când faceți ceva în ciuda fricii, v-o diminuați.

5. *Amintiți-vă că este mai important să faci lucruri decât să le faci perfect.*

6. *Expuneți-vă la lucrurile de care vă temeți.* Încercați să vă confruntați temerile prin pași mici, treptați. Deși s-ar putea să vă simțiți mai înspăimântat la început, treptat, cu fiecare nou pas, vă veți simți mai confortabil. Dacă puteți să suportați (și în general puteți), asumați-vă riscul de a vă expune rapid și brusc la temerile dvs. și dovediți-vă că puteți să le depășiți elegant și cu ușurință.

7. *Folosiți Imageria Rațional-Emotivă.* Imaginați-vă într-o situație care în mod normal ar conduce la teamă: la început simțiți-vă cât de înspăimântat și neliniștit puteți; apoi imaginați-vă că schimbați frica în preocupare și teamă prin transformarea convingerilor dvs. iraționale și neproductive în unele productive și raționale.

8. *Aduceți-vă aminte* că nimeni nu a prevenit ceva rău doar îngrijorându-se.

9. *Opriți-vă gândurile obsedante.* Când vă concentrați prea mult asupra pericolelor care pândesc în jurul dvs., vă creați o stare permanentă de teamă și anxietate. Următoarele tehnici v-ar putea fi de folos:

a. Tehnica STOP constă în a vă spune „STOP!" de fiecare dată când vă surprindeți gândind lucruri înspăimântătoare care vă revin mereu în minte. Aceasta va întrerupe cursul gândirii măcar pentru o vreme și astfel puteți alege să vă gândiți la ceva mai folositor.

b. A doua tehnică presupune purtarea unei bande elastice la încheietura mâinii. Pișcați-vă cu elasticul ori de câte ori vă surprindeți absorbit în gânduri care vă produc teamă. Pișcătura vă va distrage atenția și vă veți putea gândi la altceva.

10. *Vorbiți-vă calm când vă simți speriat.* Spuneți-vă că „sentimentele de frică sunt produse doar de gândurile mele, îmi produc singur îngrijorarea și la fel pot să o și alung."

11. *Acceptați-vă pe dvs. înșivă cu toate temerile dvs.* A te desconsidera deoarece îți este teamă este ca și cum ai continua să loveşti în tine însuți după ce ai căzut deja la pământ - nu face decât să înrăutățească lucrurile. Dacă scopul este acela de a vă diminua supărarea, ați face mai bine să vă acceptați pe dvs. înșivă atunci când vă simțiți speriat, să încercați să vă schimbați gândurile care vă produc teamă și să vă diminuați trăirile negative.

12. *Acordați-vă momente speciale în care să vă îngrijorați.* Programați-vă zece minute în fiecare zi pentru îngrijorări și gânduri catastrofice. Faceți un efort de a nu vă îngrijora în nici un alt moment al zilei!

13. *Aduceți-vă aminte că* majoritatea copiilor par să atingă maturitatea indiferent de cât de mult sau cât de puțin s-au îngrijorat părinții cu privire la ei și indiferent de cât de multe pericole au întâlnit în cale.

Aceste sugestii nu vă vor elibera total de frică, dar veți constata că frecvența, intensitatea și durata trăirilor dvs. de teamă va descreşte dacă le urmați.

Mirela se uită în sus şi văzu o vrabie pătată, cu ochi strălucitori. „Cred că glumeşti!", răspunse Mirela. „Nimic din ceea ce fac eu vreodată nu reuşeşte. Parcă nu aş fi bună de nimic."

„Păcat că vorbeşti aşa!" spuse vrabia. „Mie nu mi se pare că arăţi aşa de rău, chiar şi pentru o mierlă."

„Spui asta fiindcă nu mă cunoşti!" suspină Mirela. „Nimeni din cei care mă cunosc nu mă place – nici măcar propria mea familie!"

„Păi mie mi se pare că eşti prea severă cu tine însăţi. Asta nu te ajută cu nimic să devii o mierlă mai bună" spuse vrabia. „Pun pariu că ai o mulţime de sentimente neplăcute, care fac ca îndeplinirea sarcinilor tale de mierlă să fie şi mai grea – e dificil să gândeşti clar atunci când eşti încărcată cu emoţii negative."

„Ai dreptate!" ciripi Mirela. „E greu să zbori sus în înaltul cerului atunci când te simţi la pământ. Însă ce aş putea să fac?"

„În primul rând, este important să înțelegi de unde îți vin acele sentimente dureroase. Doar după aceea putem încerca să le îndepărtăm. Urmează-mă ...", spuse vrabia, înălțându-se spre cerul peste care cobora înserarea. „Vreau să te prezint unor păsări care pot să te ajute să descoperi de unde vin acele sentimente."

Mirela zbură după vrabie până la un vişin şi se aşeză pe o creangă lângă ea.

„Cine este el?" întrebă Mirela arătând cu aripa înspre o pasăre care stătea în vişinul învecinat.

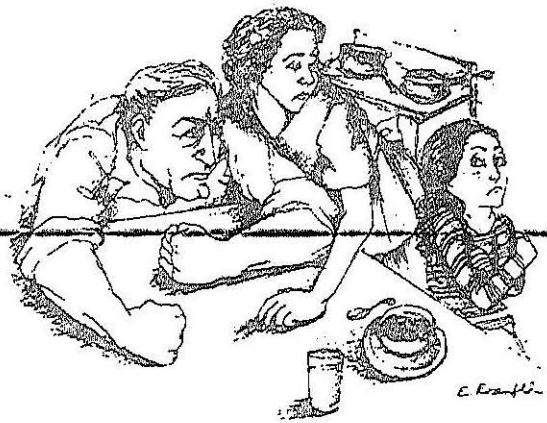
„Acela este Baronul de Gaiță Albastră. Ascultă ce are de spus despre asta," zise vrabia.

„Nu mai suport!" se văita Baronul de Gaiță Albastră. „Păsările acelea nu ar trebui să mă trateze aşa! Ar trebui să mă respecte pentru faptul că sunt un domn atât de stilat. Ar

CAPCANA FURIEI ŞI CUM SĂ O EVITĂM

(Însoţeşte povestea „**Monstrul cel Magnific al lui Ştefan**")

Domnul Grigore era mereu furios în timpul meselor. Fiica sa refuza adesea să mănânce cu restul familiei şi cu cât aceasta refuza mai mult, cu atât se enerva domnul Grigore mai tare pe el însuşi fiindcă îşi pierdea controlul şi devenea furios ... şi cu cât devenea mai furios, cu atât fiica sa refuza şi mai mult să mănânce împreună cu familia. Domnul Grigore se trezi astfel prins în „capcana" furiei.



Vi s-a întâmplat vreodată să simţiţi că furia a pus stăpânire pe dvs. – indiferent dacă enervarea e îndreptată spre sine sau spre copii?

Rolul de părinte/educator nu este unul uşor. În fiecare zi părinţii/educatorii înfruntă situaţii şi comportamente care le provoacă supărare şi enervare. V-aţi oprit vreodată pentru un moment să vă gândiţi că puteţi alege dacă să vă enervaţi sau nu într-o anumită situaţie?

Terapia Raţional-Emotivă şi Comportamentală este o metodă practică pentru a-i ajuta pe oameni să facă faţă sentimentelor neplăcute de auto-depreciere. Îi poate ajuta pe părinţi să înţeleagă, să facă faţă şi să îşi prevină propria enervare, precum şi pe cea a copiilor lor. Abordarea Terapiei Raţional-Emotivă şi Comportamentale faţă de furie sau faţă de orice sentiment de auto-depreciere presupune a determina mai întâi de ce anume crede persoana în cauză că a apărut sentimentul de enervare; apoi, aceasta învaţă cum să îşi schimbe gândirea pentru a-şi crea un sentiment mai util.

FRUSTRAREA: O POSIBILĂ SURSĂ DE ENERVARE

Frustrarea este orice obstacol care ne împiedică să obținem ceea ce vrem. Există numeroase moduri de a face față situațiilor frustrante. Acest exemplu vă va da o imagine a diferitelor abordări ale frustrării.

Trei mame, d-na Rodica, d-na Viorica și d-na Irina sunt la magazin cu fiii lor în vârstă de șapte ani, care sunt prieteni. În timp ce mamele își fac cumpărăturile, băieții decid să se distreze un pic, rearanjând niște conserve din vitrină. Puțin mai târziu, cele trei mame își găsesc fiii pe podea, înconjurați de cutiile de conserve căzute. Toată lumea care stă la coadă la casă se uită la șeful de sală, care îi ceartă pe băieți.

Cum reacționează cele trei mame? Ce simt ele, ce gândesc și ce anume fac în această situație frustrantă?

Câte moduri alternative de a reacționa la aceasta situație puteți găsi?

D-na Rodica era furioasă pe fiul ei. „Nu trebuia să se poarte atât de neobrăzat" își spuse ea. „Nu suport când face astfel de lucruri în public. Mă face întotdeauna de rușine. Ce copil îngrozitor am." Își apucă fiul, îl plezni și începu să îl certe, în timp ce acesta urla.

D-na Viorica era de asemenea furioasă pe copilul ei și bombănea, pe punctul de a izbucni: „Ce groaznic că copilul meu se poartă în felul ăsta!", gândi ea. „Nu suport ca ceilalți să gândească despre mine că sunt o mamă incapabilă. Fiul meu nu ar trebui să mă facă astfel de rușine." Plecă în tăcere de acolo, jurându-și că atunci când va ajunge acasă îi va spune soțului său să îl pedepsească pe băiat.

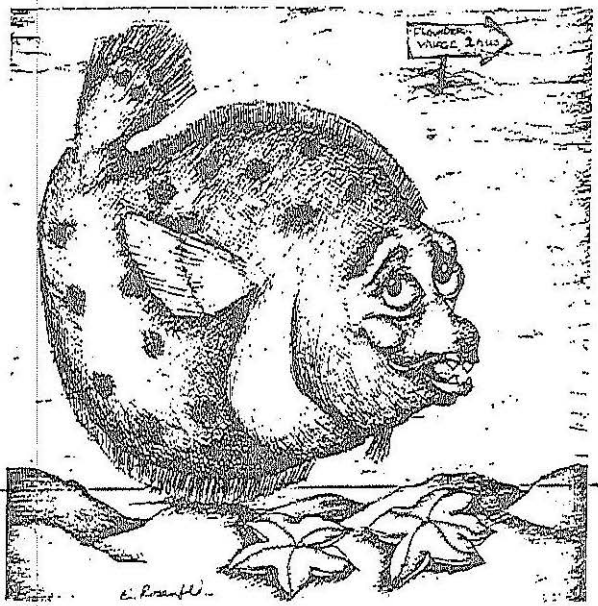
D-na Irina era iritată. „Ce mizerie!" își spuse sieși. „Zău că ar fi fost mai bine dacă fiul meu și-ar fi folosit un pic judecata și nu s-ar fi jucat cu lucrurile din vitrină – dar nu are nici un rost să mă lamentez în legătură cu niște cutii de conserve sparte. Poate aș putea să folosesc ocazia asta ca să-l învăț să gândească înainte de a se apuca de ceva." Observă că fiul ei arăta speriat. Îl luă de mână și începu să îl ajute să curețe mizeria.

Deși toți acești părinți s-au confruntat cu aceeași situație, fiecare *a gândit* și *a răspuns* la situație în mod diferit, ceea ce a dus la *rezultate* diferite. Care dintre rezultate credeți că a avut cele mai bune consecințe, atât pentru părinte cât și pentru copil? Ce credeți că a învățat fiecare copil din această întâmplare?

Ce a învățat fiul doamnei Rodica:

- Atunci când mama sa e furioasă, pălmuiește și strigă.
- Pălmuitul și strigătele sunt moduri normale de a-ți exprima furia.
- A găsit metode noi de a acapara atenția mamei sale.

„Cred că Satul Peştilor Plați este în partea aceea," răspunse Elena, arătându-i drumul cu coada. „Îți doresc o călătorie bună până acasă!"



Pe măsură ce Săndel se îndrepta înotând spre casă, o auzea pe Elena cântând în depărtare. „Elena mi-a arătat calea cea bună în mai multe privințe!", gândi el fericit. „Sunt aşa de bucuros că mi-am dat seama că nu există peşti buni sau peşti răi – ci doar peşti pur şi simplu. Iar eu sunt mândru să fiu unul dintre ei!"

Mierla Mirela

învață cum să nu se necăjească

„Nu suport!" îşi spunea ea. „Nu mai suport ca cearta asta nesuferită să dureze nici un minut în plus!" Striga la ele, le pălmuia, le trimitea în camera lor, dar cearta devenea din ce în ce mai frecventă şi mai intensă şi la fel creştea şi enervarea doamnei Aurora.

„Furia dvs. şi atenţia pe care le-o acordaţi le amplifică comportamentul", îi explică învăţătoarea fetelor.

„Da, cred că le acord mai puţină atenţie atunci când nu se ceartă", cugetă doamna Aurora. „Poate că cearta e felul lor de a-mi cere atenţia."

„Aţi putea să vă ocupaţi mai întâi de propriile dvs. sentimente de enervare.", sugeră învăţătoarea. „Încercaţi să vă spuneţi că totuşi puteţi să suportaţi cearta, chiar dacă este neplăcută şi că puteţi tolera sentimentele de enervare. Cea mai bună metodă de a face faţă certei fetelor dvs. este să o ignoraţi. Lăsaţi-le pe ele să îşi rezolve singure motivele de ceartă şi acordaţi-le un pic de atenţie, lăudându-le atunci când reuşesc să se înţeleagă."

Doamna Aurora urmă sfatul învăţătoarei şi pe măsură ce reuşea să îşi reducă enervarea produsă de cearta fetelor şi ele învăţau din exemplul ei şi îşi reduceau enervarea una faţă de cealaltă.

- ***„Trebuie neapărat!"***

Să pretindem ca lumea şi toţi ceilalţi să se comporte conform dorinţei noastre este o altă cale sigură de a ne enerva.

Domnul Tiberiu avea idei fixe despre cum ar trebui să se comporte copiii şi asta chiar înainte ca proprii săi copii să se fi născut. Printre altele, copiii trebuie să fie curaţi şi ordonaţi, trebuie să îşi asculte părinţii, nu trebuie să se îmbolnăvească niciodată şi nu trebuie să se opună planurilor pe care le fac părinţii în ceea ce îi priveşte. Dar domnul Tiberiu are acum trei copii care nu se comportă aşa cum ar trebui, astfel încât el se simte nervos şi îi pedepseşte adesea. Când şi-a dat seama că toată cearta şi pedepsele nu au reuşit să îi facă pe copii să se comporte aşa cum credea el că ar trebui şi nu l-au făcut să se simtă nici mai puţin nervos, domnul Tiberiu a consultat un consilier de familie specializat în Terapia Raţional-Emotivă şi Comportamentală.

Acesta îi zise: „Te rog să îţi examinezi convingerile şi pretenţiile despre cum ar trebui să fie copiii." Şi apoi continuă: „Hai să începem cu câteva întrebări: Care lege a Universului spune că ar trebui ca copiii să facă ceea ce vrei tu să facă? Care e dovada că trebuie întotdeauna ca lucrurile să iasă aşa cum vrei tu? Faptul că ceri cu insistenţă ca lucrurile să fie aşa cum vrei chiar te ajută să obţii ceea ce vrei? Ce altceva, în afară de a avea pretenţii mai poţi să faci ca să îţi atingi scopurile?"

„Cred că e adevărat că pretenţiile mele nu îi fac pe copiii mei să se comporte mai bine", spuse domnul Tiberiu. „De fapt, nu fac decât să producă enervare şi supărare."

„Încearcă să îţi schimbi pretenţiile în simple preferinţe," sugeră consilierul. „În loc să ai pretenţia ca copiii să se comporte perfect, ai putea pur şi simplu să preferi să fie aşa. Astfel, s-ar putea să observi că enervarea ta se va schimba în iritare. Şi din moment ce nu există copii care să se comporte perfect, se poate spune că aşteptările tale au fost nerealiste."

Domnul Tiberiu a decis să îşi schimbe gândurile, sentimentele şi comportamentul faţă de copiii săi şi şi-a dat seama că poate astfel să se bucure de ei mai mult.

- ***„Ceilalţi sunt de vină!"***

Un al patrulea mod în care părinţii se enervează este prin a condamna o altă persoană pentru trăsături sau comportamente intolerabile.

Doamna Leonora îşi considera fiul ca fiind în mod special supărător atunci când acesta nu îşi păstra camera ordonată. De câte ori îi găsea camera dezordonată, doamna Leonora îi reproşa fiului său că este împrăştiat, leneş şi neglijent şi îl pedepsea nepermiţându-i să iasă din cameră tot weekend-ul. Dar, în loc ca acest lucru să aibă ca efect o cameră mai curată, nu făcea decât să producă frustrare şi enervare atât mamei cât şi fiului.

„Hei, cine a stins lumina?" strigă Săndel.

„Ceva nu e în regulă aici,", gâlgâi Săndel înspăimântat. „Mă întreb dacă acesta e Marele Ocean".

Dintr-o dată Săndel se trezi în strânsoarea unei tentacule iscusite, care era puternică precum oțelul. Îl târî prin apă şi îl aduse la fălcile unei caracatițe urâte.

„Ah, cina..., în sfârşit...!", spuse caracatița, lingându-se pe buze. „Ce bucățică gustoasă! Stai să văd.... unde... oare unde am pus muştarul?"

„Chiar că nu vreau să-mi sfârşesc viața în fălcile unei caracatițe flămânde", spuse Săndel înecându-se. „Trebuie să găsesc rapid o cale de scăpare!"

Între timp, caracatița începu să îl înmoaie pe Săndel în borcanul de muştar. Chiar atunci îi veni şi lui Săndel o idee salvatoare.

„Hei, uită-te într-acolo!", strigă el, „uite cum trece o clasă întreagă de sardele!"

Caracatița fu distrasă de strigătul lui Săndel şi de gândul de a mânca o întreagă clasă de sardele. Săndel lovi borcanul de muştar cu coada, iar borcanul zbură cât colo şi o lovi pe caracatiță în cap.

„Auuu!", strigă caracatița, stropind cu şi mai multă cerneală neagră, ca aceea în care se pierduse Săndel mai devreme..., şi îl scăpă din strânsoare în tulburarea astfel iscată!

Săndel începu să înoate, înaintând cu toată viteza. Înota aşa de repede, iar cerneala caracatiței era aşa de deasă, încât nici nu putea să vadă încotro se îndreaptă.

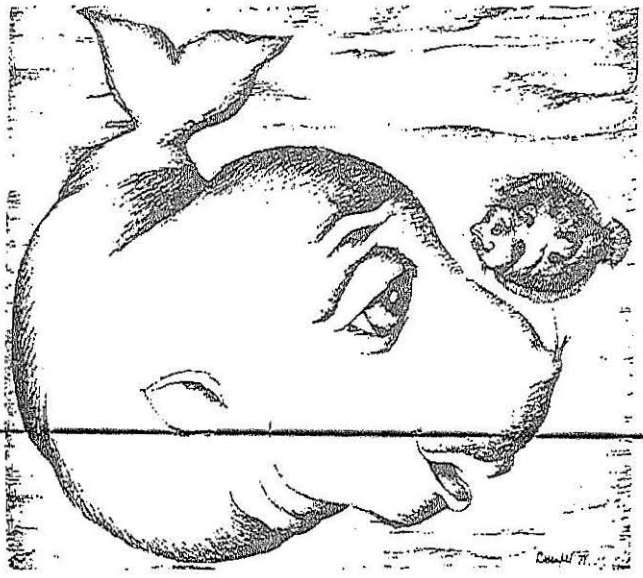
Bufff! Săndel înotase şi se izbise de un uriaş zid gri. Se simțea amețit, confuz şi speriat.

„Poate că e un rechin sau un peşte spadă", gândi el. „Mai bine dispar de aici cât de repede pot."

„Scuză-mă", spuse o voce blândă şi melodioasă. „Pot să te ajut cu ceva?"

„Vai de mine!" bolborosi Săndel. „Cine sunteți? Nu am mai văzut niciodată un peşte aşa de mare ca dvs.!"

„Ei bine, numele meu este Elena, Balena Cocoşată, aşa că nu sunt chiar un peşte. Iar eu nu am văzut niciodată o creatură aşa de micuţă ca tine. De fapt, nici nu te văd deloc. Înoată, te rog, până în dreptul ochilor mei ca să te pot vedea."



„Pare a fi destul de inofensivă", gândi Săndel şi înotă până în dreptul unui ochi de-al ei. „Eu sunt Săndel, Peştişorul cel Plat" spuse el timid.

„Şi ce faci aici? Eşti destul de departe de casă", spuse Elena.

„Mi-e ruşine să vă spun," răspunse Săndel, roşind. „Am înotat departe de casă pentru că am rămas repetent în clasa a patra la Şcoala de Peşti a Doamnei Somon. Nu sunt bun de nimic ca peşte şi sunt o ruşine pentru părinţii mei, aşa că am decis să plec de capul meu în largul Marelui Ocean şi să nu mai fiu de ocară părinţilor mei. Dar sunt o catastrofă şi când vine vorba să înot departe de casă! Nici măcar nu am putut să găsesc Marele Ocean. Şi era cât pe ce să fiu mâncat de o

răspunsuri mai adecvate, creşteţi probabilitatea de a răspunde mai potrivit atunci când situaţia va apare într-adevăr.

9. *Aduceţi-vă aminte.* Amintiţi-vă întotdeauna că *puteţi* să învăţaţi să vă controlaţi enervarea.

ÎNVĂŢAŢI-VĂ COPILUL/ELEVUL SĂ FACĂ FAŢĂ ENERVĂRII

Vă puteţi ajuta copiii/elevii prin a-i învăţa să facă faţă propriei lor enervări. În cartea lor intitulată „Cum să creşti un copil fericit şi sănătos din punct de vedere emoţional", Ellis şi Wolfe sugerează câteva moduri de a realiza acest lucru:

1. Reacţionaţi cu calm dar ferm atunci când copilul/elevul dvs. este nervos. Dacă vă supăraţi sau vă enervaţi pe copilul dvs. fiindcă îşi exprimă enervarea, îi transmiteţi mesajul că e normal să se enerveze dacă nu obţine ceea ce vrea. Când însă rămâneţi calm şi ferm, îi oferiţi copilului dvs. un bun model despre cum să facă faţă frustrării şi veţi creşte probabilitatea ca acesta să se calmeze în scurt timp.

2. Eliminaţi frustrările inutile. Copiii se pot uşor simţi copleşiţi de prea multă frustrare, aşa că încercaţi să păstraţi frustrarea la un nivel acceptabil. Copilul dvs. va reuşi mai bine în viaţă dacă începe prin a înfrunta un număr minim de frustrări necesare. După ce copiii învaţă să facă faţă micilor frustrări, vor învăţa să tolereze şi unele mai mari.

3. Copiii tind să reacţioneze exagerat la disconforturi precum oboseala, foamea, căldura sau frigul excesiv. Acceptaţi faptul că de regulă copilul dvs. va tinde să reacţioneze mai iraţional şi să aibă explozii de furie, atunci când se simte inconfortabil din punct de vedere fizic.

4. Nu condamnaţi sau pedepsiţi copiii fiindcă îşi exprimă mânia. Demonstraţi-le verbal şi nonverbal că, deşi nu vă place comportamentul lor, totuşi îi iubiţi. Ajutaţi-i să se comporte altfel fără a-i critica.

5. Ajutaţi-vă copiii/elevii să înţeleagă că sunt responsabili pentru crearea propriei enervări şi învăţaţi-i cum să transforme enervarea în iritare sau dezamăgire.

6. Uneori este înţelept să lăsăm copiii foarte mici să îşi exprime toată furia, pentru a se linişti. Chiar şi în cazul copiilor mai mari, este greu să te înţelegi cu ei când sunt în mijlocul unei crize de furie. Când credeţi că ar fi total inutil să încercaţi să schimbaţi furia copilului dvs. prin conversaţie raţională, sugeraţi-i o activitate alternativă, precum efectuarea unui comision sau vizitarea unei prieten, pentru a-l ajuta pe copil să se calmeze. Aşteptaţi până când enervarea copilului a

scăzut înainte de a-l ajuta să învețe cum să facă față mai bine situației data viitoare.

7. Încercați să vă purtați în mod echitabil cu copiii/elevii dvs.

8. Puteți face față sentimentelor de frustrare ajutându-i pe copiii/elevii dvs. să înțeleagă că nu *trebuie* să aibă tot ceea ce își doresc.

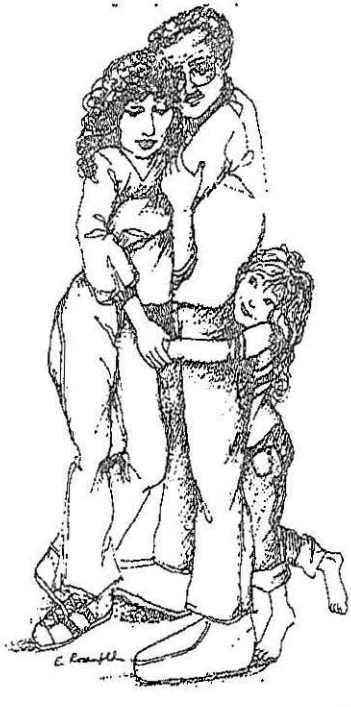
9. De asemenea, aduceți-vă aminte că lauda și atenția venită din partea dvs. sunt modalități pline de efect pe care le puteți folosi pentru a modela comportamentul copilului în direcția dorită. Dacă dați o atenție minimă crizelor de furie și atenție maximă răspunsurilor calme la frustrare, copilul dvs. va începe să răspundă mai frecvent cu răspunsuri calme.

10. Și încercați să vă păstrați simțul umorului atunci când aveți de-a face cu un copil furios – vă va ajuta să tolerați mult mai ușor aproape orice situație!

SUMAR

Enervarea este o reacție învățată la frustrare, care de cele mai multe ori nu servește la nimic bun și de obicei are consecințe destul de neplăcute. Puteți alege să vă simțiți mai puțin enervat față de dvs. sau față de copiii dvs. Puteți lupta împotriva enervării urmând următoarele sfaturi:

- Evitați să gândiți în termeni de catastrofă.
- Realizați că deși s-ar putea să nu vă placă, *puteți* suporta orice ar face copilul/elevul dvs.
- Încercați să înlocuiți *pretenția imperioasă* ca fiul/fiica/elevul dvs. să se poarte frumos cu simpla *preferință* de a se întâmpla așa.
- Exprimați-vă dezaprobarea față de comportamentele sau însușirile dezagreabile ale copilului/elevului dvs., acceptându-l însă în totalitate ca persoană.



Pe măsură ce exersați modul acesta de a gândi diferit, vă veți da seama că sentimentele și comportamentele dvs. se schimbă, astfel încât frecvența, intensitatea și durata trăirilor plăcute vor crește. De asemenea, va scădea și numărul situațiilor în care copilul/elevul dvs. se va înfuria.

„Poate că totuşi nu vom muri de foame astăzi", spuse Daşa.

„Da, dar sper să învăţaţi o lecţie din întâmplarea asta", zise la rândul ei Saşa. *„Pentru veverițe furioase sau care se supără, nici alune nu se scutură! Aşa că dacă vreţi de mâncare, staţi calme şi fiţi raţionale!"*

Săndel,
Peştişorul cel Plat

2. *Cerând imperativ ca lucrurile să decurgă într-un anumit mod.*

Persoanele care consideră că ceilalți *ar trebui, ar fi cazul* sau *ar face bine să...* facă așa cum spun ele sau persoanele care spun că lucrurile *trebuie* să meargă așa cum doresc ele își blochează propria fericire. Solicitările imperative dau naștere, în general, la sentimente de furie și la resentimente și de obicei nu modifică cu nimic situația obiectivă.

3. *Gândind în termeni de catastrofă și făcând ca lucrurile să pară îngrozitoare.*

Persoanele care văd situațiile indezirabile ca fiind catastrofale sau îngrozitoare se supun la neplăceri emoționale inutile. A vedea într-un eveniment real un „capăt de lume", cel mai rău cu putință, este o modalitate auto-distructivă, căci acest punct de vedere extremist produce întotdeauna sentimente și comportamente neproductive.

4. *Lamentându-vă.*

Cei care se lamentează mereu se transformă în nefericiți cronici, pentru că se focalizează doar pe aspectele negative, indezirabile ale vieții, iar sentimentele lor vor fi și ele la fel. Decât să se concentreze asupra aspectelor pozitive, dezirabile ale vieții, cei care se plâng mereu văd situațiile și relațiile în termenii a ceea ce lipsește și nu funcționează. Și pentru a face ca lucrurile să stea și mai prost, sunt suficient de talentați în a-și exprima verbal nefericirea față de oricine ar dori să-i asculte și, de ce nu, și față de cei care nu doresc neapărat acest lucru.

5. *Criticându-vă și blamându-vă pe dvs. însivă.*

Critica permanentă la adresa propriei persoane este un mod sigur de a vă bloca accesul la fericire. Acest tip de persoane au tendința de a se critica pentru cea mai mică greșeală sau imperfecțiune. Dar, cum orice ființă umană este de la natură imperfectă, cei care se critică mereu au ocazia să petreacă o groază de timp în chinurile nefericirii auto-provocate. În loc să vadă în trăsăturile și comportamentele lor negative ceva ce nu e de dorit, dar nu e nici catastrofal, ei se condamnă *total* pentru eșecurile lor.

Pe scurt, există cinci moduri principale în care oamenii fac să se simtă supărați și își blochează astfel propria fericire. Unele dintre frazele-cheie care contribuie la acest proces sunt:

1. **A considera că ceilalți sunt responsabili de modul în care vă simțiți.**
   „Mă faci să mă enervez într-un hal fără de hal!"
   „Mă dezguști!"
   „M-ai făcut să mă îndrăgostesc de tine!"
   „Mă faci atât de fericit!"

2. **A cere imperativ ca lucrurile să decurgă într-un anumit mod.**
   „Nu ar trebui să se poarte aşa!"
   „Ar trebui să se poarte mai bine cu mine."
   „Trebuie să faci aşa cum îţi spun!"
   „Dacă eu te iubesc şi tu trebuie să mă iubeşti."

3. **A gândi în termeni de catastrofă şi a face ca lucrurile să pară îngrozitoare.**
   „Nu mai suport!"
   „E groaznic că nu vrea să facă ce vreau eu."
   „Copiii mei se poartă îngrozitor în public."
   „E groaznic că nimeni nu ascultă de ceea ce spun eu!"

4. **A vă lamenta.**
   „Niciodată nu faci ceea ce ţi se spune."
   „Încă o zi jalnică."
   „De ce nu poţi să fii de treabă ca ceilalţi copii?"
   „Eu trebuie să fac toată treaba pe aici?"

5. **A vă coborî în ochii proprii.**
   „Nu sunt bun de nimic."
   „Ce părinte de nimic sunt."
   „Nu pot să fac nimic cum se cuvine."
   „N-o să mă schimb şi n-o să mă învăţ minte niciodată!"

Aceste exemple au fost menite să vă demonstreze cum se pot crea sentimente de nefericire, furie sau deprimare. Pentru a învăţa cum să vă luminaţi viaţa şi să creaţi sentimente mai plăcute, citiţi în continuare.

ÎNVĂŢAŢI SĂ VĂ LUMINAŢI PROPRIA VIAŢĂ

Înainte de a fi capabil să vă învăţaţi copilul să îşi producă propria fericire, aşa încât să îşi lumineze viaţa, ar fi cazul să fiţi în stare chiar dvs. de acest lucru. A învăţa să deţineţi controlul propriilor sentimente necesită mai mult decât ideile ce pot fi prezentate în această carte; mai este nevoie şi de exerciţiul de a simţi, de a crede şi de a gândi într-un mod productiv. Sugestiile de mai jos sunt menite să vă ajute în acest sens:

1. *Asumaţi-vă răspunderea.*

Daţi-vă seama că sunteţi responsabil de apariţia tuturor sentimentelor dvs. şi că, prin urmare, puteţi să alegeţi ceea ce simţiţi în orice moment. Nimeni altcineva nu vă poate face să vă simţiţi furios, deprimat, stresat, nici măcar bucuros. Vă creaţi

VEVERIȚELE MAŞA, DAŞA ŞI SAŞA

Veveriţele Maşa, Daşa şi Saşa trăiau odinioară în Marile Păduri, împărţind o locuinţă într-un copac bătrân şi trainic. În fiecare toamnă, cozile lor deveneau tot mai stufoase şi blăniţele lor tot mai dese: atunci ştiau că a sosit momentul să pornească ţopăind prin Marile Păduri, în căutare de alune pe care să le mănânce în timpul iernii celei grele. Cum nu era destul loc în căsuţa lor ca să încapă toate proviziile pe care le adunau, ascundeau mare parte din alune într-o scorbură de copac de pe partea cealaltă a pajiştii. Scorbura părea pustie şi nelocuită, aşa că era un depozit excelent pentru proviziile adunate.

Într-o zi friguroasă de iarnă, Maşa, Daşa şi Saşa se treziră flămânde, cu lumina soarelui palidă ca o lămâie pătrunzând în cămăruţa lor. Se dezmeticiră bine, căscară şi se strecurară din căminul lor cald în frigul necruţător al dimineţii.

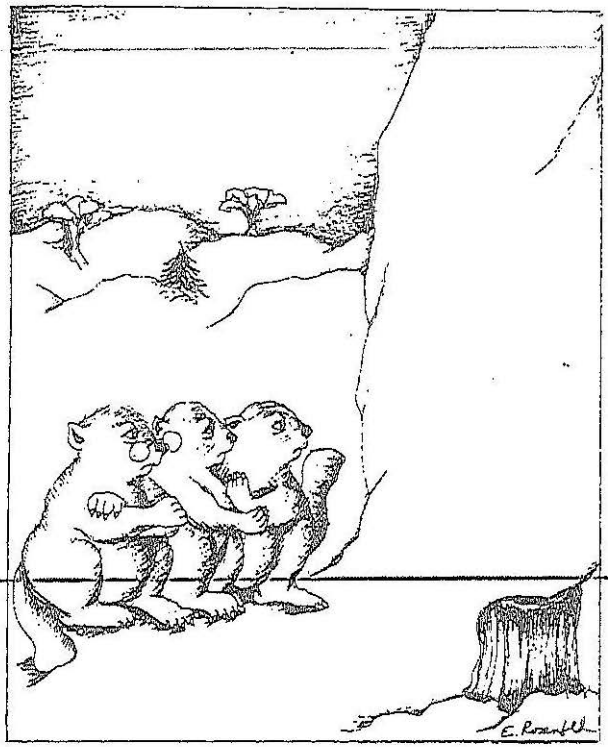
„Mi-e atât de foame, încât cred că aş fi în stare să mănânc un copac întreg plin de alune", spuse Maşa, plescăind demonstrativ.

„Mie mi-e atât de foame, încât aş mânca un cal", spuse şi Daşa, ţopăind de ici colo.

„Nu vorbi prostii: veveriţele nu ar mânca niciodată un cal - doar suntem vegetariene", spuse imediat Saşa. „ Şi mai ales, nu vom mânca nimic dacă tot stăm aici gândindu-ne la ce am *putea* mânca.", continuă ea. „Hai să ne mişcăm!".

Acestea fiind spuse, Maşa, Daşa şi Saşa porniră de-a lungul pajiştii înzăpezite înspre copacul lor cu hrană. Ajungând ele cam la jumătatea drumului, se opriră îngrozite de o privelişte teribilă: niciodată nu le mai fusese dat să vadă aşa ceva - atât de uriaş, de groaznic, de ameninţător...Îşi dădură seama că drumul le era blocat de cel mai mare perete de zăpadă pe care l-au văzut vreodată: părea că ajunge până-n cer, fără început şi cu siguranţă fără de capăt. Problema cea

mai mare era, fireşte, că partea cealaltă a zidului le părea de neatins.



Şi ce credeţi că au făcut ele atunci? Ce vă trece prin minte că ar fi putut face ele? O să vă dau un indiciu: au avut fiecare *o reacţie* diferită şi, prin urmare, fiecare *a făcut* altceva.

Maşa era deja furioasă. Se gândea: „Nu suport să văd zidul ăsta de zăpadă în faţa ochilor! Nu ar trebui să se afle aici, nici n-a fost aici înainte. Nu suport să nu obţin ceea ce doresc. TREBUIE să ajung la alunele acelea! Le merit şi ar trebui să le am. Oricine a pus zidul ăsta aici în calea mea ar trebui să fie distrus. La ce se va mai ajunge aici pe pajiştea noastră dacă fiecare face după cum îl taie capul? Nu e drept ca zidul ăsta să fi apărut aici!" În timp ce Maşa gândea astfel, se tot învârtea în cerc până ce ameţi, apoi începu să lovească peretele cu lăbuţele şi cu capul, provocându-şi ditamai durerea de cap.

11. *Învățați să fiți asertiv atunci când cereți ceva.*

Nu există nici o garanție că veți primi ceea ce cereți, dar este cu siguranță o strategie mult mai bună decât aceea de a aștepta ca ceilalți să vă ghicească gândurile sau dorințele.

12. *Treceți dincolo de standarde perimate și obișnuințe, comportându-vă într-un mod diferit.*

Observați cum vă comportați de obicei și încercați să faceți contrariul. De exemplu, dacă de obicei răspundeți cu NU la majoritatea cererilor copiilor, încercați de câteva ori să spuneți DA. Dacă vă stă în obicei să faceți critici, încercați să faceți complimente. Observați cum vă veți simți și cum reacționează ceilalți la schimbările din comportamentul dvs. Experimentați apoi modificându-vă și alte comportamente.

13. *Asumați-vă riscuri!*

Asumarea unor riscuri este un semn al dezvoltării și al vitalității și, de obicei, se soldează cu efecte benefice. De exemplu, un tată care de regulă refuză să îi dea fiicei lui mașina, poate să își asume un risc și să îi încredințeze automobilul ca să vadă ce se alege din această situație. Amintiți-vă să nu vă învinovățiți prea tare dacă asumarea riscului se soldează cu ceva neplăcut: în loc să vă blamați, lăudați-vă pentru faptul că ați avut curajul de a vă asuma un risc.

14. *Folosiți Imageria Rațional-Emotivă.*

Imageria Rațional-Emotivă poate să vă ajute să vă modificați sentimentele inadecvate în unele adecvate. Imaginați-vă o scenă sau o situație în care, de obicei, vă simțiți supărat. În exemplul anterior, doamna Raicu și-ar putea imagina că toți copiii ei au părăsit casa. Trăind sentimentul dureros atât de intens, doamna Raicu ar aproxima trăirea depresivă. Totuși, dacă prin schimbarea modului de a evalua situația ea și-ar schimba sentimentul dureros într-unul mai adecvat, mai folositor, depresia s-ar modifica în tristețe sau dezamăgire. Modalitatea de a vă schimba sentimentele este modificarea modului de a gândi care generează sentimentele inadecvate într-o gândire logică, rațională, ceea ce ar produce sentimente utile, productive. Este bine ca imageria să fie practicată cam zece minute zilnic, pentru a vă întări atât abilitatea de a vă modifica sentimentele, cât și convingerea că puteți decide cu adevărat ceea ce simțiți.

15. *Nu lăsați prea multe treburi nefinalizate.*

Este important să finalizați atât interacțiunile cu ceilalți, cât și sarcinile pe care deja le-ați început. Treburile neterminate solicită atenție și energie, care ar putea fi dirijate înspre scopuri mai plăcute.

16. *Evitați să vă „stingeți lumina" spunându-vă lucruri descurajatoare.*

Dacă nu vă puteți spune lucruri încurajatoare, mai bine nu vă mai spuneți nimic.

17. *Fiți buni cu dvs. înșivă!*

Cumpărați-vă flori, bomboane sau invitați-vă la cină. Tratați-vă cu respectul pe care l-ați oferi celui mai bun prieten.

18. *Aveți grijă de propriul dvs. corp.*

Supraalimentarea și lipsa de sport sunt o dovadă de lipsă de respect față de propriul corp, ceea ce vă va scădea satisfacția de ansamblu, mărind șansele de îmbolnăvire.

19. *Încercați un experiment.*

Gândiți-vă la zece lucruri negative din viața dvs. Cum vă simțiți acum? Apoi imaginați-vă zece lucruri plăcute. Cum vă simțiți? Concluzia la care oricine poate ajunge este că oamenii se simt prost atunci când gândesc lucruri negative și se simt bine atunci când gândesc pozitiv.

20. *Focalizați-vă pe lucrurile din prezent.*

Încercați să trăiți pe cât se poate în prezent. Persoanele care se proiectează în mod constant în viitor și gândesc catastrofic cu privire la ceea ce se va întâmpla devin neliniștite. Persoanele care se „agață" de trecut și se depreciază din cauza unor erori și imperfecțiuni din trecut se deprimă mai tot timpul. Persoanele care se concentrează pe prezent de obicei nu se simt nici anxioase, nici deprimate.

Virginia Waters
Poveşti raţionale pentru copii

Ediţia în limba engleză:

English title: Rational Stories for Children

Copyright © 1980 by the Institute for Rational-Emotive Therapy
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Publisher.

Ediţia în limba română:

Copyright © 2003 Centrul Român de Psihoterapii Cognitive şi Comportamentale
Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Centrului Român de Psihoterapii Cognitive şi Comportamentale, este interzisă.

Traducere în limba română cu permisiunea Albert Ellis Institute, SUA.

Traducerea şi adaptarea în limba română: Daniel David, Adrian Opre, Laura Petra

Procesare computerizată: Daniel Paul

Corectura: Daniel David, Adrian Opre, Laura Petra

Editura ASCR (Asociaţia de Ştiinţe Cognitive din România)
Str. Gh. Bilaşcu nr. 37, Cluj-Napoca
Tel.: (+40)-264-590967
Fax: (+40)-264-595576
Email: ascr@psychology.ro

Pentru comenzi:
Tel.: (+40)-264-590967
Email: ascr@psychology.ro

ISBN 973-7973-02-x

Cuprins

Prefață v

Povești pentru copii

Veverițele Maşa, Daşa şi Saşa 1

Săndel, Peştişorul cel Plat 7

Mierla Mirela învață cum să nu se necăjească 15

Teama de greşeli a Dorei 23

Monstrul cel Magnific al lui Ştefan 30

Lucian Licurici învață să lumineze 37

Recomandări pentru părinți şi educatori

Capacitatea de a ne rezolva problemele în mod rațional 47

Cum să te accepți pe tine însuți şi pe copilul tău 58

Dezvoltați-vă toleranța la frustrare 65

Când frica ne stă în cale 73

Capcanele furiei şi cum să le evităm 84

Învățați-vă copiii/elevii să îşi lumineze viețile:

puterea gândirii raționale 94

Despre autor 107

10. Nu le spuneţi copiilor/elevilor că sunt în întregime buni sau răi; mai degrabă comentaţi în mod specific asupra comportamentelor bune sau rele.

11. Încurajaţi copiii/elevii să îşi exprime sentimentele şi ajutaţi-i să se raporteze adecvat la ele atunci când apar.

12. Încurajaţi-vă copiii/elevii să îşi exprime dorinţele, sugerându-le că nu există niciodată garanţii că vor obţine ceea ce vor, mai ales dacă nu spun ce anume ar dori. Recompensaţi-i pentru modul în care cer ceva şi nu încercaţi să le anticipaţi dorinţele.

13. Lăsaţi copiii/elevii să îşi dea seama că ei creează şi sunt responsabili de orice sentimente trăiesc şi că nu sunt responsabili de sentimentele celorlalţi. Nu învinovăţiţi copilul pentru modul în care vă simţiţi *dvs.*

14. Oferiţi-le copiilor/elevilor sugestii pentru modul în care şi-ar putea rezolva problemele de viaţă. Puteţi chiar să le daţi probleme spre rezolvare, pentru a-şi exersa abilităţile nou dobândite. Evitaţi să le daţi sfaturi şi să rezolvaţi problemele în locul lor.

15. Încurajaţi-vă copiii/elevii să aibă hobby-uri şi să se implice în activităţi care să le facă plăcere şi pe care să le poată practica independent.

16. Puneţi în evidenţă avantajele amânării plăcerilor imediate în beneficiul câştigurilor de lungă durată. Copiii sunt recunoscuţi drept „vânători" de plăceri rapide. De exemplu, arătaţi-le copiilor/elevilor că dacă îşi fac temele *acum,* asta înseamnă că vor câştiga mai mult timp liber pentru *mai târziu.*

17. Lăsaţi copiii să îşi rezolve singuri certurile dintre fraţi sau dintre prieteni.

18. Învăţaţi-vă copiii/elevii cum să folosească Terapia Raţional-Emotivă şi Comportamentală.

19. Uitaţi-vă la televizor împreună cu copilul dvs. şi scoateţi în evidenţă lucrurile iraţionale care se comunică prin mas-media; încurajaţi-i să le identifice el însuşi.

20. Citiţi-le cărţi cu lucruri pozitive, pline de speranţă.

21. Învăţaţi-vă copiii/elevii cum să îşi „aprindă" propria luminiţă spunându-şi lucruri încurajatoare, cum ar fi: „Am făcut o treabă bună" sau „Îmi place când muncesc din greu."

22. Încurajați-vă copiii/elevii să își asume uneori riscuri acceptabile, amintindu-le că „a *face* ceva e mai important decât a *încerca* să faci lucrurile *perfect*." (Ellis & Harper, "*Un nou ghid pentru o viață rațională.*").

23. Preveniți-vă copiii în legătură cu pericolul de a căuta *mereu* aprobarea și iubirea celorlalți. Deși ar fi de dorit să obținem întotdeauna dragostea și aprobarea celor din jur, acest lucru nu este absolut necesar pentru a avea o viață împlinită și fericită.

24. Ajutați-vă copiii/elevii să reziste la tachinările venite din partea celorlalți, arătându-le că efectul acestora poate fi combătut prin a-și spune lor înșiși: „poreclele nu mă pot răni", „jignirile nu au nici o putere asupra mea".

25. Încurajați copiii/elevii să își folosească imaginația și creativitatea.

26. Ajutați-i pe copii/elevi să își dea seama de punctele lor „tari", scoțând în evidență toate lucrurile de care ei sunt capabili.

27. Ajutați copiii/elevii să găsească un aspect pozitiv în orice lucru și să accepte în mod realist și partea negativă.

28. Încurajați-vă copiii/elevii să își urmeze și să își trăiască visele.

29. Ajutați-vă copiii/elevii să găsească plăcere în cele mai mici lucruri, până și în a privi un apus de soare, florile sau a asculta cântecul păsărilor: puteți atinge acest scop manifestându-vă propria plăcere și bucurie în fața lor.

30. Învățați-vă copiii/elevii să se trateze pe ei înșiși cu considerație și respect.

31. Încurajați-vă copiii/elevii să se poarte față de ei înșiși așa cum le-ar face plăcere să se poarte prietenii lor cu ei.

32. Ajutați-vă copiii/elevii să își depășească temerile confruntându-se cu ele; încercați să nu le transmiteți copiilor propriile dvs. frici, griji sau anxietăți: mai bine le păstrați doar pentru dvs.

33. Ajutați-vă copiii/elevii să gândească în termeni de opțiuni și alternative, mai degrabă decât să depindă de o singură variantă pentru a obține ceea ce vor. Un copil care are doar un prieten și îl pierde și pe acesta va rămâne fără prieteni și acest principiu e valabil pentru mai multe domenii ale vieții: restrângându-și opțiunile dintr-un domeniu la o singură variantă, își limitează posibilitățile de a obține satisfacție din acel domeniu.

34. Râdeți împreună cu copiii/elevii dvs. și încurajați-i să râdă uneori de ei înșiși; persoanele care se „iau prea în serios" își reduc fără îndoială plăcerea de a trăi. Un bun simț al umorului și capacitatea de a vedea partea bună a lucrurilor sunt ingrediente esențiale pentru a spori plăcerea din viața unei persoane.